

10/2008

MAGNET-RUDERGERÄT

MAGNETNA NAPRAVA ZA VESLANJE • VOGATORE MAGNETICO • RAMEUR MAGNÉTIQUE



Artikel-Nr. / Št. artikla. / Articolo nr. / Article N°: 33301







10/2008





Inhalt

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Symbol-Erklärung
Description des symboles



HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

INDICATION
Renvoie à des informations importantes et des conseils lors de la lecture de la notice d'utilisation



ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

ATTENTION
Contient des informations importantes visant à éviter tout endommagement de l'appareil



WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

AVERTISSEMENT
Contient des informations importantes visant à éviter des dommages corporels (blessures)

Index




Sommario

Spiegazione della simbologia utilizzata
Razlaga simbolov



NOTA
Richiama l'attenzione su informazioni e indicazioni rilevanti durante la lettura delle istruzioni per l'uso

OPOMBA
Pri branju navodil za uporabo vas opozori na pomembne informacije in napotke.



ATTENZIONE
Segnala indicazioni importanti per prevenire danni al vogatore

POZOR
Vsebuje pomembne napotke, s pomočjo katerih se izognete poškodovanju naprave.



PERICOLO
Segnala indicazioni importanti per prevenire lesioni alle persone

OPOZORILO
Vsebuje pomembne napotke v izogib poškodovanju oseb (telesnim poškodbam).

Vsebina

Sicherheitshinweise/Verpackung/Entsorgung




Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/7, Klasse HC und ist GS-geprüft. Das Gerät ist dementsprechend nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von max. 120 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

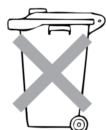
Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung. Beachten Sie bei Entsorgung des Altgerätes die lokalen Vorschriften!




Sicherheitshinweise

Zur Vermeidung von Unfällen und Schäden am Gerät sind folgende Hinweise strikt zu beachten:

- → Das max. zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- → Dieses Trainingsgerät ist für Personen mit Herzschrittmacher oder anderen medizinischen Implantaten nicht geeignet.
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf, dass in jede Richtung hin genügend Freiraum ist (mind. 1 m). Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie nicht auf den Sitz oder andere Teile des Gerätes.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Alle im Kapitel »Pflege und Wartung« beschriebenen Punkte sollten befolgt werden.
- → Ihr Computer stoppt automatisch, wenn nicht mehr gerudert wird.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Bei der Weitergabe des Gerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung mitgeben.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Fragen oder Unsicherheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- → Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Stellen Sie das Gerät nicht auf oder in die Nähe von leicht entflammbaren Materialien.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Es ist sicher zu stellen, dass Kinder ohne Aufsicht vom Trainingsgerät ferngehalten werden.




Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen. Die Anleitung sollte an einen sicheren Platzen aufbewahrt werden. Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere
Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Hotline

Service Österreich:
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service

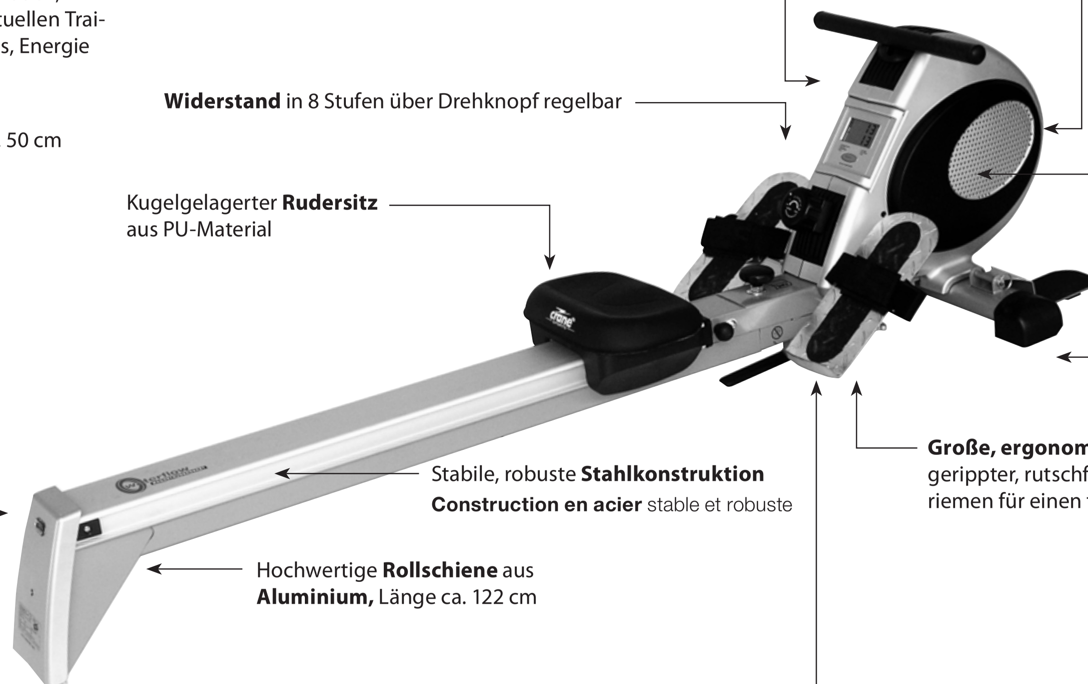
→ **Telefon: 0800/80 80 15 (kostenlos)**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service Schweiz:
RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
→ **Telefon: 0800/11 66 88 (kostenlos)**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ersatzteilbestellung:
Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Waterflow Magnetrudergerät
Art.-Nr.: 33301

Waterflow Magnetrudergerät – Ausstattungsmerkmale

- **Computerfunktionen:**
  Gesamtanzeige Ruderschläge, ca. Energieverbrauch, Schlagfrequenz, Schlagfrequenzzähler der aktuellen Trainingseinheit, Durchlauf (Scan), Zeit, Stopp, Puls, Energie
- inklusive 2 Batterien
- **Aufstellmaße:**
  Länge: ca. 191 cm • Breite: ca. 59 cm • Höhe: ca. 50 cm
- **Gewicht:** ca. 32 kg







Kleinteile/Blisterkarte

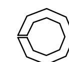
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

Lieferumfang

- → Einzelteile entsprechend der Teileliste
- → Montagewerkzeug
- → Montage-, Bedienungs- und Trainings-anleitung



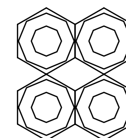
Waterflow Magnetrudergerät



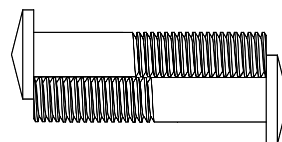
(15) M8 Federring, 4 Stk.



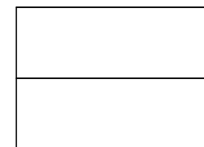
(16) Unterlegscheibe, 4 Stk. (47) Unterlegscheibe, 2 Stk.



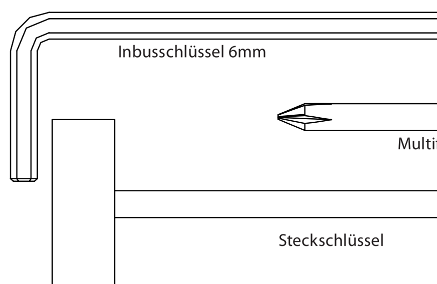
(31) M8 Mutter, 4 Stk.



(46) M10 Schraube, 2 Stk.

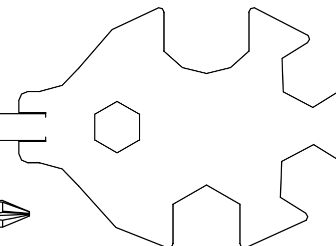


(32) Abstandhülse obere Pendelachse, 2 Stk.



Inbusschlüssel 6mm

Steckschlüssel



Multifunktionsschlüssel

1. Überprüfen des Lieferumfanges

Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, sind die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.


Der Aufbau sollte von 2 Personen durchgeführt werden.

→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
→ Stellen Sie das Grundgestell auf eine flache Unterlage und achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen einen stabilen Stand hat. Zum Schutz des Bodens legen Sie eine Unterlegmatte oder alten Teppich unter das Gerät.
→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

(8) Aluminium-Rollschiene

(57) Linkes Pedal

(52) Vordere Trittflächen

(50) Vorderer Standfuß

(32) Abstandhülse für 58

(30) Rechtes Pedal

(58) Pedalachse oben

(35) Pedalachse unten

(29) Sicherheitsriemen für Pedal

Kleinteile siehe Blisterkarte





2. Montage des vorderen Standfußes

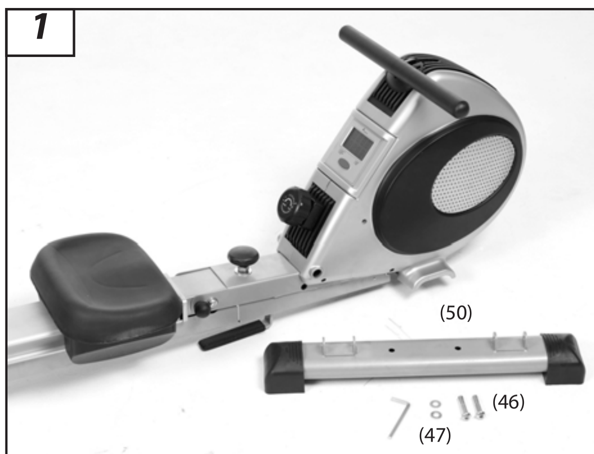
Nehmen Sie den vorderen Standfuß (50) mit den integrierten Transportrollen zur Hand.
Fixieren Sie diesen mit zwei Schrauben (46) und zwei Unterlegscheiben (47) am Hauptrahmen (39).

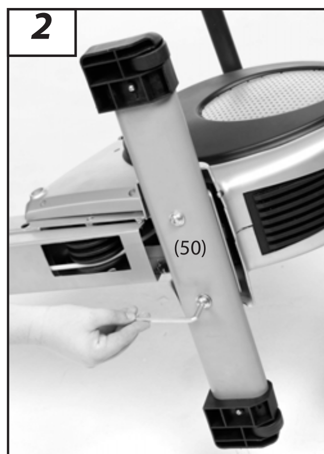


Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen! Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!



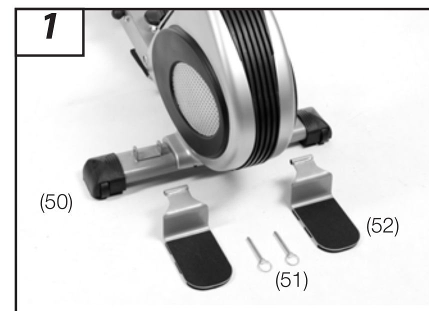
Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

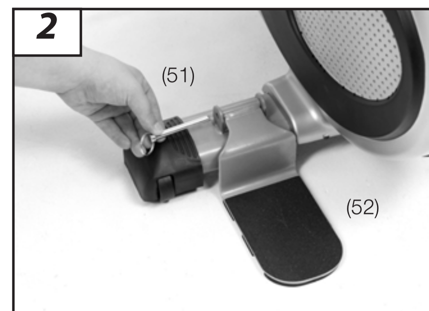


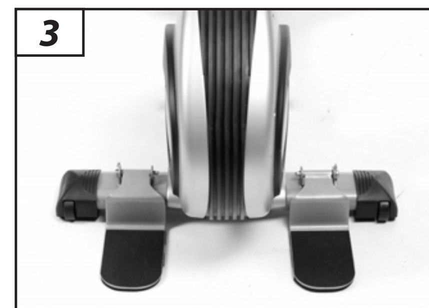


3. Montage der Metall-Trittflächen

Befestigen Sie die Trittflächen (52) mit den beiden Sicherungsstiften (51) am vorderen Standfuß (50).







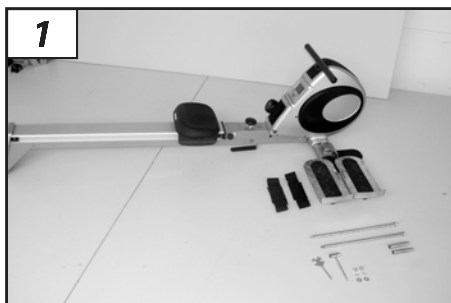
4. Montage der Pedale

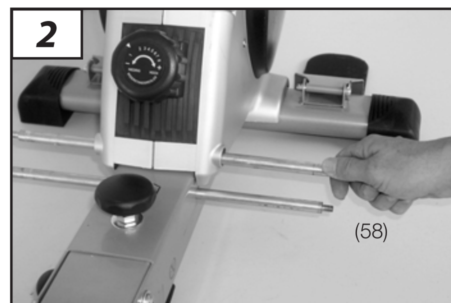
Schieben Sie die längere obere Pedalachse (58) und die kürzere untere Pedalachse (35) durch die entsprechenden Öffnungen am Hauptrahmen (39). Schieben Sie nun auf die obere Pedalachse die beiden Abstandshülsen (32) bis zur Rahmenabdeckung. Schieben Sie das rechte Pedal(30) auf die Rechten Pedalachsen (35 + 58).Gehen Sie analog mit dem linken Pedal (57) vor. Fixieren Sie die beiden Pedale (30 + 57) nun mit jeweils zwei Unterlegscheibe (16), zwei Federringen (15) und zwei Muttern (31) an der oberen und unteren Pedalachse (35 + 58).

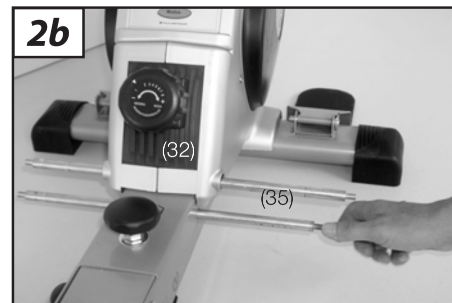
Führen Sie die Sicherheitsriemen (29) durch die Ösen der Pedale.

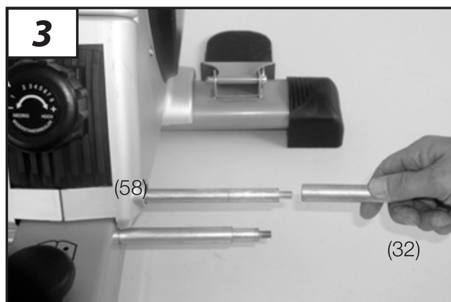


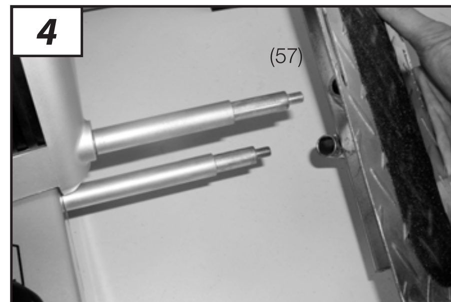
Stellen Sie die Sicherheitsriemen (29) so ein, dass diese beim Rudern nicht drücken, und Ihre Beine dennoch einen guten Halt auf den Pedalen (30 + 57) haben.



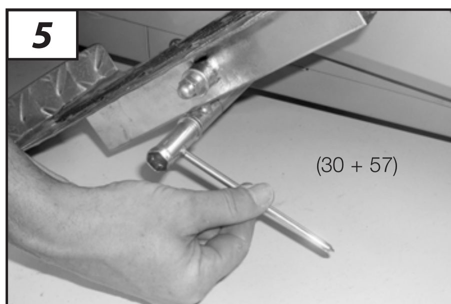


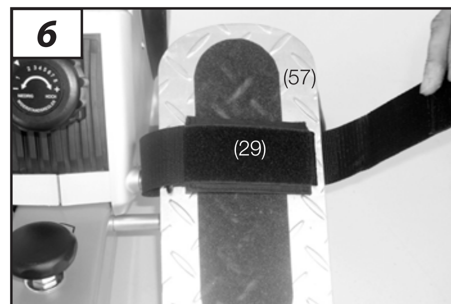


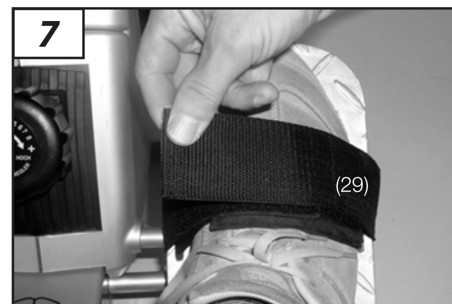















5. Endkontrolle

Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen. Um lästige Geräusche zu vermeiden, sollten Sie alle beweglichen Teile (z.B. Lagerbuchse) von Zeit zu Zeit mit einem Tropfen dickflüssigem Öl schmieren. Vorsicht bei teuren Böden, es besteht Tropfgefahr! Legen Sie immer eine Unterlegsmatte oder einen alten Teppich zum Schutz Ihres Bodens unter das Gerät.

Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Strandfuß.

Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.



Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise, die Trainingshinweise auf den Seiten 14 und 15, und die richtige Rudertechnik auf Seite 15.

Der Widerstand kann mit dem manuellen Widerstandsreglerknopf (89) in acht Stufen reguliert werden.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und einen guten Trainingserfolg!

1. Einlegen der Batterien

Bild 1: Drücken Sie den an der Unterseite des Computers angebrachten Klickverschluss leicht nach oben und entnehmen Sie den Computer aus der Halterung.

Bild 2: Auf der Rückseite des Computers legen Sie 2 Stk. AA-1,5-V-Batterien ein.

→ Fixieren Sie den Computer wieder, indem Sie den oberen Teil zuerst in die Halterung einhängen und im Anschluss den unteren Teil des Computers bis der Klickverschluss einklickt einhängen (Bild A).





Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach wenn diese leer sind oder das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird. Batterien sind Sondermüll und müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellen der Batterievertreibende Handel sowie öffentliche Sammelstellen entsprechende Behälter zur umweltgerechten Entsorgung zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.

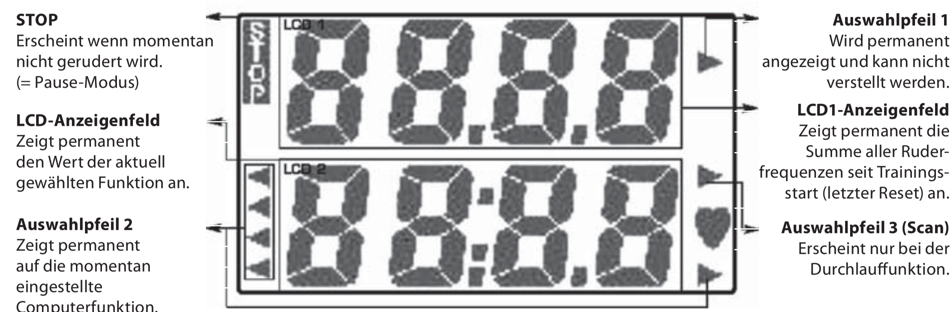
2. Funktionen und LCD-Anzeige

Anzeigen im Überblick:

FUNKTION min. und max.	Anzeigenwerte
SCHLÄGE/GESAMT	0~9999
KJOULE	0~9999
SCHLÄGE/MIN.	0~999
PULS	40~240
SCHLÄGE	0~9999
ZEIT	00:00~99:59

Vorderseite





STOP
Erscheint wenn momentan nicht gerudert wird. (= Pause-Modus)

LCD-Anzeigenfeld
Zeigt permanent den Wert der aktuell gewählten Funktion an.

Auswahlpfeil 2
Zeigt permanent auf die momentan eingestellte Computerfunktion.

Auswahlpfeil 1
Wird permanent angezeigt und kann nicht verstellt werden.

LCD1-Anzeigenfeld
Zeigt permanent die Summe aller Ruderfrequenzen seit Trainingsstart (letzter Reset) an.

Auswahlpfeil 3 (Scan)
Erscheint nur bei der Durchlauffunktion.




SCHLÄGE GESAMT:
Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion SCHLÄGE GESAMT. Nun erscheint im Feld LCD2 die Summe aller Ruderfrequenzen aus allen Trainingseinheiten. Sobald die Batterien gewechselt werden, startet diese Funktion wieder bei »0«.

KILOJOULE (KJOULE):
Stellen Sie durch Drücken der MODUS-Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion KJOULE.
Nun wird im Feld LCD2 die Summe des Energieverbrauches seit Trainingsbeginn angezeigt.
BITTE BEACHTEN SIE: Diese Werte sind nur Richtwerte und nicht für medizinische Zwecke geeignet. 1 Kilojoule bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 kg in 1 Sekunde 1 Meter hoch zu bewegen. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien gemessen. 1 Kilokalorie bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erhitzen.
Umrechnung: 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule, 1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien.

SCHLÄGE/MIN:
Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion SCHLÄGE/MIN. Diese Funktion zeigt Ihnen Ihre aktuelle Ruderfrequenz (= Schläge/Minute) im Feld LCD2 an.

DURCHLAUF (Scan):
Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 3 auf die Funktion DURCHLAUF. Nun läuft die Durchlauffunktion automatisch durch alle Computerfunktionen. Jede Funktion wird für ca. 4 Sekunden im Feld LCD2 angezeigt, bevor zur nächsten Funktion umgeschaltet wird. Der Auswahlpfeil 2 zeigt immer auf die momentan am Computerdisplay angezeigte Funktion (dieser Auswahlpfeil erscheint nur bei der DURCHLAUF-Funktion).

PULS:
Die Pulsmessung erfolgt ausschließlich über die sogenannte Cardio-Pulsmessung. Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion PULS. Nun erscheint im Feld LCD2 Ihre momentane Herzfrequenz, sofern Sie einen funktionstüchtigen Brustgurt angelegt haben.
Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen, so auch der Crane Sport Cardio-Pulsmesser. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden.

ZEIT:
Zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Trainingseinheit an. Die Funktion ZEIT kann nicht alleine im LCD2-Feld angezeigt werden, sondern nur im Rahmen der DURCHLAUF-Funktion.

SCHLÄGE:
Die Schlagfunktion (Ruderfrequenzen) wird permanent im Anzeigenfeld LCD1 angezeigt. Deshalb zeigt auch der Auswahlpfeil 1 immer auf diese Funktion. Es werden alle Ruderfrequenzen aufsteigend gezählt, bis ein RESET vorgenommen wird. Nach einem RESET beginnt der Computer wieder bei 0 Ruderfrequenzen zu zählen.
DIESE FUNKTION WIRD ALS EINZIGE PERMANENT AM LCD-DISPLAY ANGEZEIGT.

3. Wichtige Hinweise

1. Wenn Sie die Werte »ZEIT«, »SCHLÄGE GESAMT« und/oder »KILOJOULE« auf Null stellen wollen, drücken Sie die Taste für mind. 5 Sekunden.
2. Die Funktion »PULS« dient nur zu Informationszwecken. Die Genauigkeit ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
3. Sollte am Computer keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus und warten Sie 15 Sekunden lang, bevor Sie neu starten.
4. Der Computer schaltet sich automatisch nach 2 Minuten ab, wenn er kein Signal erhält.
5. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
6. Der Computer arbeitet mit zwei 1.5 -V-AA-Batterien.
7. RESET (Neustart): Halten Sie die Computertaste länger als 3 Sekunden gedrückt, startet der Computer neu. Alle Werte bis auf SCHLÄGE GESAMT werden gelöscht.

Trainingshinweise

Allgemeines:
Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.


ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

WICHTIG!
→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
→ Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Armmuskulatur, Oberkörpermuskulatur (Brust- und Rückenmuskulatur)

1. Trainingsplanung:
Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

2. Aufwärmen:
Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

3. Training:
Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

4. Entspannen:
Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	50 – 60 %	der MHF
Fettverbrennung	60 – 70 %	der MHF
aerobe Zone	70 – 80 %	der MHF
anaerobe Zone	80 – 90 %	der MHF
Warnzone	90 – 100 %	der MHF

4.1. Die Gesundheitszone:
Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

4.2. Die Fettverbrennung:
In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kalorien hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchhalten, desto effektiver wird es.

4.3. Aerobe Zone:
Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

4.4. Anaerobe Zone:
Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z.B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

4.5. Warnzone:
Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT/DAUER	
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20–30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30–60 Minuten




Vorteile des Rudertrainings/beanspruchte Muskelgruppen:

→ Vorteile des Rudertrainings/beanspruchte Muskelgruppen Verbesserung Ihres Herz-/Kreislaufsystems.

→ Verbesserung der Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit.

→ Alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers werden gekräftigt. Rücken-Schultermuskulatur (breiter Rückenmuskel und Rückenstrecker); Armmuskulatur (Trapezmuskel, Deltamuskel, Armbeuger); Beinmuskulatur (Beinstrecker, Beinbeuger, Schienbein- und Wadenmuskulatur); Gesäßmuskulatur, Bizeps.

Die richtige Rudertechnik

Schritt 1:
→ Bringen Sie den Sitz in die vordere Position. Hierzu beugen Sie Hüft- und Kniegelenke.
→ Von oben umfassen Sie mit beiden Händen den Zugarm.
→ Achten Sie auf eine aufrechte/gerade Sitzhaltung.
→ Personen mit Kniebeschwerden sollten die Knie nicht unter 90° anwinkeln.

Schritt 2:
→ Beginnen Sie langsam Ihre Beine zu strecken.
→ Ziehen Sie den Zugarm zu sich. Achten Sie auf eine aufrechte/gerade Sitzposition.

Schritt 3:
→ Ziehen Sie die Beine wieder an und rollen Sie mit dem Sitz in die Ausgangsposition zurück.







Zusätzliche Übungsmöglichkeiten

Mit dem Zugarm haben Sie die Möglichkeit, noch weitere Übungen zum Training der Schulter- und Rückenmuskulatur (Übung 1) und zum Bizepstraining (Übung 2) durchzuführen:

ÜBUNG 1:

Schritt 1:
→ Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Trittflächen, welche am vorderen Standfuß befestigt sind.
→ Von oben umfassen Sie mit beiden Händen den Zugarm.

Schritt 2:
→ Ziehen Sie leicht gebeugt den Zugarm durch Anwinkeln der Arme zu sich, und bewegen Sie diese nach Erreichen der Brusthöhe (STOPP) wieder zurück in die Ausgangsposition.-

→ Achten Sie darauf, dass Ihre Beine leicht angewinkelt sind.





ÜBUNG 2:

Schritt 1:
→ Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Trittflächen, welche am vorderen Standfuß befestigt sind.
→ Umfassen Sie den Zugarm mit beiden Händen von unten und ziehen Sie diesen soweit an sich, bis Sie aufrecht stehen und die Arme im rechten Winkel abgewinkelt sind.

Schritt 2:
→ Nun ziehen Sie durch Anwinkeln der Arme den Zugarm nach oben.
→ Achten Sie darauf, dass der Rücken immer aufrecht und gerade bleibt.





Bewegen und Zusammenklappen des Rudergerätes





Bewegen des Rudergerätes

Nehmen Sie das Rudergerät am hinteren Standfuß und kippen es soweit nach vorne, bis es sich einfach schieben lässt.



Bevor das Gerät mit Hilfe der Transportrollen bewegt wird, sind die Metall-Trittflächen zu entfernen.



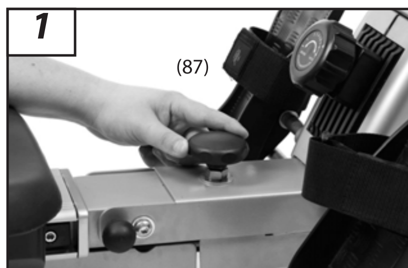
Transportieren Sie das Gerät niemals allein über Stiegen oder andere Hindernisse.

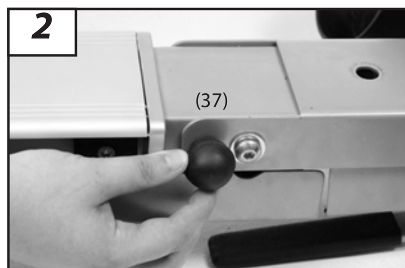


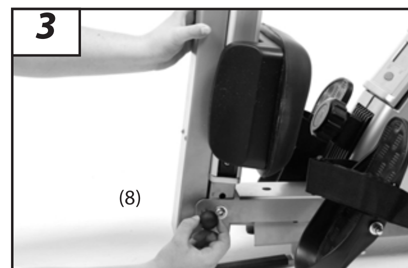
Zusammenklappen des Rudergerätes

1. Lösen Sie den Sicherungsknopf (87).
2. Entfernen Sie den Sicherungsstift (37).
3. Klappen Sie die Schiene (8) nach oben und befestigen Sie den Sicherungsstift (37).

Beim Aufklappen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor und achten Sie immer auf einen sicheren Stand Ihres Rudergerätes.










Pflege und Wartung

Wartung:

→ Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.

→ Um lästige Geräusche zu vermeiden, sollten Sie alle beweglichen Teile (z. B. Lagerbuchsen) von Zeit zu Zeit mit einem Tropfen dickflüssigem Öl schmieren. Vorsicht bei teuren Böden, es besteht Tropfgefahr!

→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Saft oder Schweiß) in den Computer eindringt.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen
		Batterien leer – neue einlegen
		Batterien falsch eingelegt – anders einlegen
	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Mechanik		
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen
Rudergerät quitscht	der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert	quietschende Teil mit dickflüssigem Öl schmieren

Explosionszeichnung







AT

Teileliste / Service + Hotline

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	M2 Schraube	4
2	Verkleidung hinterer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Sensor	1
5	Rolle 45mm	3
6	M10 Schraube	2
7	Fixierplatte hinterer Standfuß	1
8	Aluminium-Rollschiene	1
9	Stopperachse	2
10	Stopper	4
11	M6 Schraube	4
12	M5 Schraube	2
13	Bodenplatte hinterer Standfuß	1
14	M8 Schraube	6
15	M8 Federring	12
16	Unterlegscheibe	14
17	M4 Schraube	4
18	Verkleidung Rollschiene	1
19	Verkleidung für Sitz	1
20	M6 Federring	6
21	M6 Unterlegscheibe	6
22	Sitzhalterung	1
23	M8 Schraube	4
24	Rolle*	4
25	Gehäuseverkleidung mittleres Teil	1
26	Halterung für Zugarm*	1
27	M8 Mutter	6
28	Sitz*	1
29	Sicherheitsriemen für Pedal	2
30	Rechtes Pedal*	1
31	M8 Mutter	4
32	Abstandshülse Pedal	2
33	Unterlegscheibe	2
35	Pedalachse unten	1
36	Schraube	1
37	Sicherungsstift	1
38	M6 Schraube	2
39	Hauptrahmen	1
40	Standfußverkleidung	1
41	Verbindungsstück	1
42	Endkappe Rollschiene	1
43	Verbindungsplatte	1
44	Rechte Gehäuseverkleidung	1
45	Rückholseil*	1
46	M10 Schraube	2
47	Unterlegscheibe	4
48	M4 Schraube	13
49	Endkappen vorderer Standfuß (links)	1
50	Vorderer Standfuß	1
51	Sicherungsstift	2
52	Vordere Trittflächen	2
53	Abdeckung Gehäuse unten	1
54	Mutter	1
55	Mutterabdeckung	1
56	Endkappen vorderer Standfuß (rechts)	1
57	Linkes Pedal*	1
58	Pedalachse oben	1
59	M10 Schraube	2
60	Rolle	2
61	M3 Schraube	2
62	M10 Mutter	5
63	Feder	1
64	Magnetsystem	1
65	M8 Schraube	2
66	Computer	1
67	Computerhalterung	1
68	Gehäuseabdeckung vorne	1
69	Linke Gehäuseabdeckung	1
70	Halterung für Seilführung	1
71	6001 Kugellager	2
72	Sicherungsring	1
73	Schwungscheibenachse	1
74	6904 Kugellager	1
75	HF2016 Freilauf	1
76	Schwungscheibe	1
77	Seilführung	1
78	Führungsbuchse	3
79	Zugseil*	1
80	Führungsbuchse	2
81	Verkleidung für Zugarm	1
82	Endkappe für Zugarm	2
83	Zugarm	1
84	Sensorhalterung	1
85	Magnethalterung	1
86	Feder	1
87	M12 Sicherungsschraube	1
88	Unterlegscheibe	1
89	Widerstandsregler	1
90	M5 Schraube	1
91	M5 Mutter	2
92	M10 Schraube	1
93	M10 Schraube	2
94	Unterlegscheibe	1
95	Halterung für Rückholseil	1
96	Verkleidung für Teil Nr. 95	1
97	Hacken für Teil Nr. 95	1
98	Unterlegscheibe	4
99	M10 Schraube	1
100	M5 Schraube	1
101	Unterlegscheibe	1
102	M5 Schraube	1
103	M4 Schraube	8

*Verschleißteile

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.
Wir beraten Sie gerne.
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Service Hofer	Service Schweiz
Tel : 0800/80 80 15 (gebührenfrei)	Tel : 0800/ 11 6688 (gebührenfrei)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de	E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

Conseils de sécurité/Emballage/Elimination des déchets



Cet appareil d'entraînement s'utilise à domicile. L'appareil est conforme aux exigences DIN EN 957-1/7, classe HC et a fait l'objet d'un contrôle par le SGS. L'appareil ne peut pas être utilisé dans un but thérapeutique.

L'appareil a été contrôlé conformément à cette norme et peut supporter une charge de 120 kg. Les dangers pour la santé ne sont pas à exclure si l'appareil est utilisé de manière inappropriée (par ex. entraînement excessif, mouvements brusques sans échauffement préalable, mauvais réglages etc.) !

Avant de commencer l'entraînement, vous devriez passer un examen médical général et vous assurer que vous n'avez aucun problème cardiaque, circulatoire et orthopédique.

Emballage

Matériaux non polluants, recyclables:

→ Emballage extérieur en carton
→ Pièces moulées en polystyrène (PS) expansé et dépourvu d'hydrocarbures chlorés ou fluorés
→ Films et sacs en polyéthylène (PE)
→ Colliers tendeurs en polypropylène (PP)

Elimination des déchets

Veuillez éliminer les déchets en respectant l'environnement !



Conseils de sécurité

Afin d'éviter tout accident ou dommage lors de l'utilisation de l'appareil, il est impératif de tenir strictement compte des indications suivantes :

→ Le poids maximum autorisé pour l'utilisateur de l'appareil est de 120 kg.
→ Cet appareil d'entraînement n'est pas approprié aux personnes ayant un pacemaker ou autres implants médicaux.
→ Lire attentivement la notice d'utilisation avant la mise en service de l'appareil.
→ Posez l'appareil sur un sol stable et plat et veuillez vous assurer que l'espace est suffisant quelque soit l'orientation de l'appareil (min. 1 m). Il est important de garantir une position stable et sûre.
→ Ne montez pas sur le siège ou sur d'autres parties de l'appareil.
→ Un entraînement mauvais et excessif peut nuire à votre santé.
→ Le levier et les autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas faire obstacle à l'exécution des mouvements durant l'entraînement.
→ Il est nécessaire d'effectuer des contrôles réguliers de l'appareil afin de déceler des dommages ou une usure et ainsi assurer un niveau de sécurité suffisant. Les pièces défectueuses, par ex. les pièces de jonction, doivent être immédiatement échangées. L'appareil ne doit plus être utilisé avant d'avoir été réparé.
→ Examiner régulièrement les vis et les écrous.
→ Eviter que l'appareil ne soit exposé à des températures élevées, à l'humidité et aux projections d'eau.
→ Tous les points décrits dans ce chapitre concernant l'entretien et la maintenance doivent être respectés.
→ Votre ordinateur s'arrête automatiquement quand vous ne ramez plus.
→ Seuls les enfants suffisamment âgés et ayant été bien informés au sujet de la bonne utilisation de l'appareil peuvent s'entraîner sur ce dernier.
→ Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jouets.
→ Il est nécessaire de disposer de la notice de montage, d'utilisation et d'entraînement pour la commande de pièces de rechange.
→ Si vous remettez l'appareil à un tiers, veuillez absolument lui fournir la notice d'utilisation.
→ Il en va de la responsabilité du propriétaire d'informer suffisamment les autres personnes utilisant l'appareil au sujet des dangers éventuels.
→ L'appareil est adapté exclusivement à une utilisation à domicile et ne doit être utilisé que dans des endroits clos (pas à l'extérieur).
→ Placez un tapis en dessous de l'appareil afin de ne pas endommager le sol.
→ Ne déplacez jamais l'appareil seul.
→ Si vous désirez démonter l'appareil, procédez de la manière inverse de celle décrite dans la notice de montage. En cas de questions ou incertitudes, veuillez dans un premier temps contacter notre équipe de service après-vente.
→ N'utiliser l'appareil que de la manière dont il est décrit dans la notice.
→ Ne fermer en aucun cas les yeux durant l'utilisation de l'appareil.
→ Ne pas placer l'appareil sur ou à proximité de matériaux facilement inflammables.
→ Un entraînement mauvais et excessif peut nuire à votre santé.




Important!

Lire attentivement la notice de montage, d'utilisation et d'entraînement, et en particulier les conseils de sécurité avant la mise en service de votre appareil. Vous pouvez ensuite utiliser consciencieusement et en toute sécurité l'ensemble des fonctions. Si vous remettez l'appareil à un tiers, veuillez joindre la notice de montage, d'utilisation et d'entraînement. Si vous désirez obtenir des informations techniques au sujet de cet appareil, veuillez faire appel à notre service d'assistance téléphonique ou envoyez-nous un e-mail.

Service téléphonique

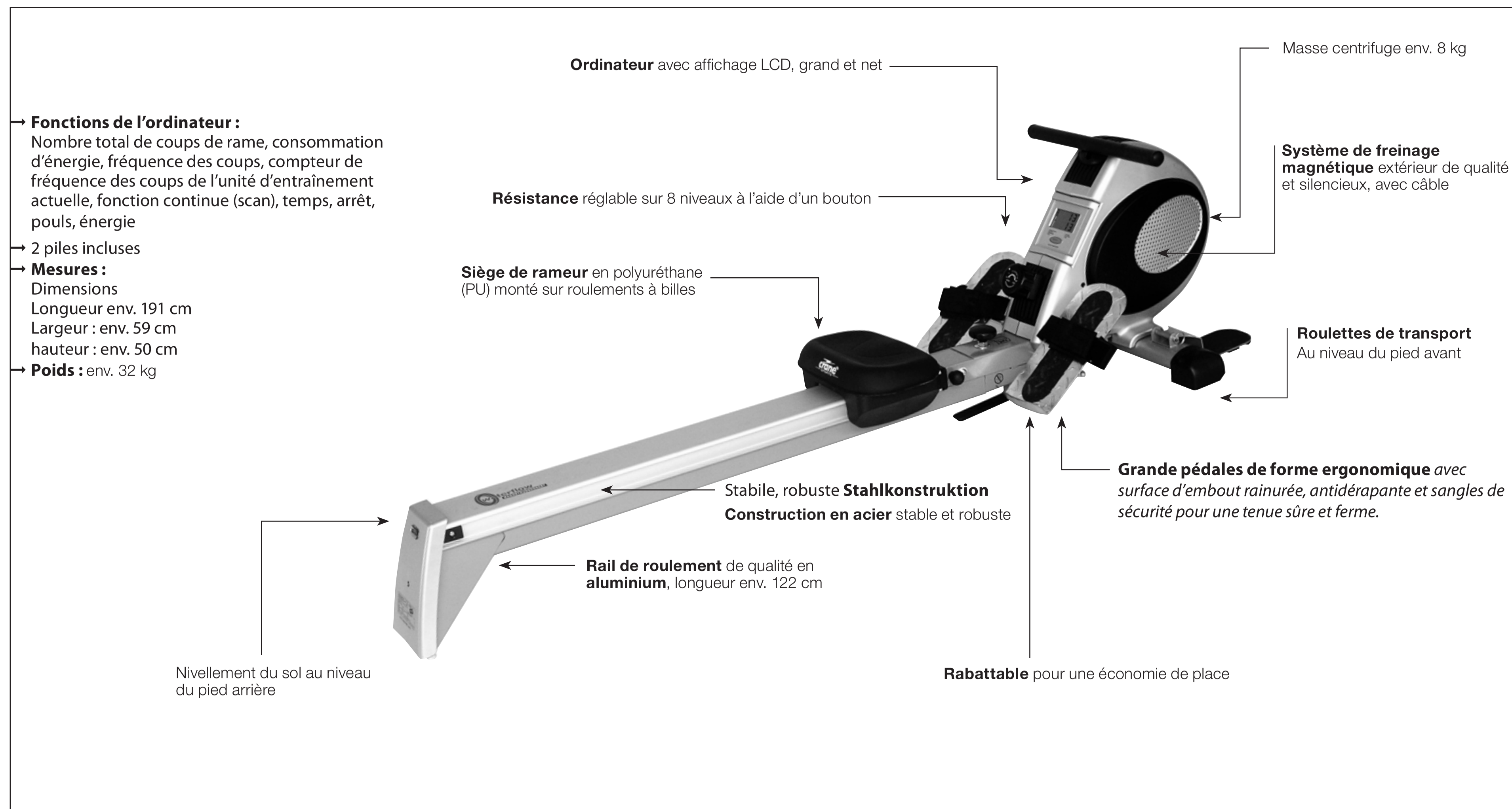
Service Suisse:
Pour les renseignements techniques et les conseils sur cet appareil, notre service téléphonique se tient à votre disposition au numéro suivant.

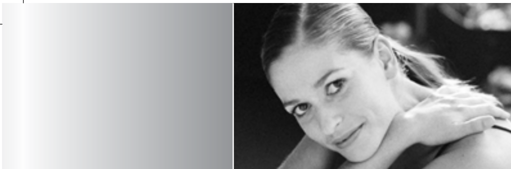
RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
→ **Telefon: 0800/11 66 88 (gratuit)**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Commande de pièces de rechange :
Veuillez impérativement indiquer la désignation précise de l'appareil et le numéro de référence !
Désignation de l'appareil : rameur magnétique Waterflow
N° réf. : 33301

Rameur magnétique Waterflow. Caractéristiques de l'équipement

- **Fonctions de l'ordinateur :** Nombre total de coups de rame, consommation d'énergie, fréquence des coups, compteur de fréquence des coups de l'unité d'entraînement actuelle, fonction continue (scan), temps, arrêt, pouls, énergie
- 2 piles incluses
- **Mesures :** Dimensions Longueur env. 191 cm Largeur : env. 59 cm hauteur : env. 50 cm
- **Poids :** env. 32 kg






Petites pièces/ Cartes sous blister

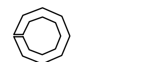
Sur cette page sont représentées toutes les petites pièces (vis, rondelles, écrous et outils) qui vous sont nécessaires au montage de l'appareil. Toutes ces pièces se trouvent sur une carte sous blister de l'emballage en carton.

Étendue de la livraison

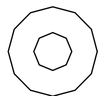
→ *Pièces correspondant à la liste des pièces*
→ *Outils de montage*
→ *Notice de montage, d'utilisation et d'entraînement*



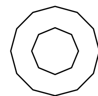
Rameur magnétique



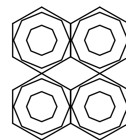
(15) *4 rondelles élastiques*



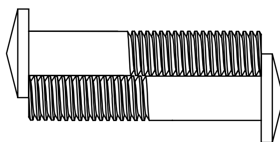
(16) *4 rondelles*



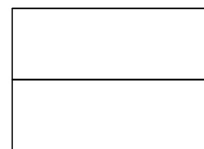
(47) *2 rondelles*



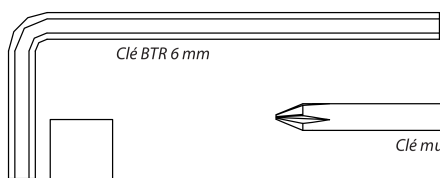
(31) 4 écrous M8



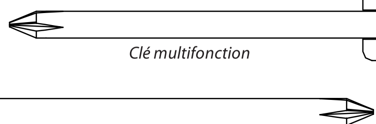
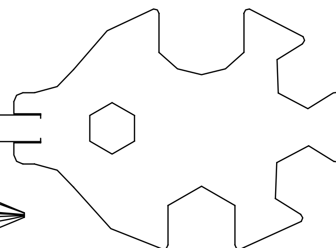
(46) 2 Vis M10



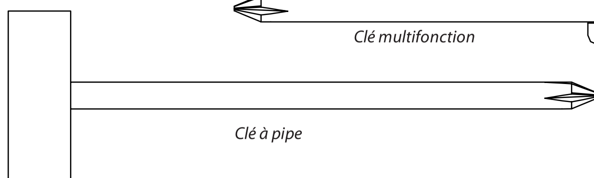
(32) 2 douilles entretoises pédale du haut



Clé BTR 6 mm

Clé multifonction



Clé à pipe

1. Vérification des pièces fournies (cf. S. 8)

Afin de vous simplifier autant que possible le montage du tapis roulant, les pièces les plus importantes sont déjà prémontées. Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, veuillez lire attentivement la notice de montage et poursuivre ensuite le montage étape par étape comme il l'est décrit.


Il est préférable que 2 personnes effectuent le montage.

→ Déballez toutes les pièces détachées et placez-les les unes à côté des autres sur le sol.
→ Installez le socle sur une surface plane et assurez-vous que le châssis principal est stable.
Placez un tapis sous l'appareil afin de protéger le sol.
→ Assurez-vous lors du montage que l'espace de mouvement est suffisant de chaque côté de l'appareil (min. 1,5 m).

2. Montage du pied d'appui avant (cf. p. 9)

Saisissez le pied avant (50) avec les roulettes de déplacement intégrées. Fixez-le à l'aide de deux vis (46) et de deux rondelles (47) sur le châssis principal (39).

3. Montage des repose-pieds en métal (cf. p. 9)

Fixez les repose-pieds (52) avec les ergots (51) au niveau du pied d'appui avant (50).

4. Montage des pédales (cf. p. 10)

Passez l'axe de la pédale (58) à travers l'ouverture prévue à cet effet au niveau du châssis principal (39). Glissez maintenant les douilles d'écartement (32) de chaque côté jusqu'au recouvrement du châssis. Faites ensuite glisser les rondelles plates (33) à gauche et à droite de l'axe de la pédale (58). Glissez la pédale droite (30) à droite de son axe (58). Procédez de la même manière avec la pédale gauche (57). Fixez maintenant les deux pédales (30+57) avec respectivement une rondelle plate (16), une rondelle élastique (15) et un écrou (31). Passez les sangles de sécurité (29) à travers les boucles situées en-dessous de la pédale et enfilez-les à travers les boucles de réglage.


Placez les sangles de sécurité (29) de manière à ce qu'elles n'exercent pas de pression lorsque vous ramez et que vos jambes soient bien maintenues sur les pédales (30+57).

5. Vérification finale (cf. p. 11)

Vérifiez à nouveau que le siège est bien stable et que tous les raccordements sont corrects. Afin d'éviter des bruits incommodants, vous devriez enduire de temps à autre toutes les pièces mobiles (par ex. les douilles de palier) d'une goutte d'huile épaisse. Faites attention, des gouttes peuvent tomber ! Placez toujours un vieux tapis en dessous de l'appareil afin de protéger le sol.
Pour déplacer l'appareil, servez-vous des roulettes encastrées au niveau du pied d'appui avant et prévues à cet effet. L'appareil est ainsi monté et prêt à être utilisé. Avant de commencer l'entraînement, lisez et respectez les conseils de sécurité décrits à la page 3, ainsi que les indications d'entraînement aux pages 21 et 22, et la bonne technique d'aviron à la page 22.


Soyez attentif et tenez compte de tous les points mentionnés dans le chapitre des conseils de sécurité.

La résistance peut être réglée manuellement à x niveaux à l'aide du bouton de réglage (89).
Nous vous souhaitons maintenant bien du plaisir et d'obtenir d'excellents résultats !




1. Insertion des piles

Figure 1 : Appuyez sur les clips de fermeture situés sur le dessous de l'ordinateur afin de le relever légèrement et retirez l'ordinateur de son support.

Figure 2 : Insérez 2 piles AA-1,5-V à l'arrière de l'ordinateur.

→ Remettez l'ordinateur en place en emboîtant en premier lieu le haut de l'ordinateur sur le support puis le bas, jusqu'à ce que le raccord se s'encliquette dans le logement (Illustration A).

Enlevez les piles de leur compartiment lorsqu'elles sont vides ou si vous n'avez pas utilisé l'appareil depuis un certain temps.
Les piles sont des déchets dangereux et doivent être éliminés convenablement. A cet effet, des conteneurs à piles sont mis à votre disposition dans des lieux publics de collecte de piles.
Il peut être très dangereux d'avaler les piles. En cas d'ingestion, contactez immédiatement un médecin.

2. Fonctions et affichage LCD

Aperçu des fonctions d'affichage

FONCTION	**valeurs d'affichage mini. et maxi.**
NOMBRE TOTAL DE COUPS	0~9999
KJOULE	0~9999
COUPS /MIN.	0~999
POULS	40~240
COUPS	0~9999
TEMPS	00:00~99:59



STOP : Apparaît quand vous ne ramez plus momentanément. (= Mode Pause)

Fleche de selection 2 : Indique constamment la fonction de l'ordinateur qui a été momentanément réglée.

Champ d'affichage LCD2 : Indique de façon permanente la valeur de la fonction sélectionnée.

Fleche de selection 1 : S'affiche constamment et ne peut être modifiée..

Champ d'affichage LCD1 : Indique de façon permanente la somme de tous les coups de rame effectués depuis le début de l'entraînement (dernière réinitialisation).

Fleche de selection 3 (Scan) : Apparaît uniquement avec la FONCTION CONTINUE.

NOMBRE TOTAL DE COUPS :
Placez la flèche de sélection 2 sur la fonction NOMBRE TOTAL DE COUPS en appuyant sur la touche. La somme de tous les coups de rame de la totalité des sessions d'entraînement effectuées apparaît alors dans le champ LCD2. Dès l'instant que les piles sont changées, cette fonction redémarre à »0«.

KILOJOULES (KJOULE) :
Placez la flèche de sélection 2 sur la fonction KJOULES en appuyant sur la touche MODE.
Le total de l'énergie consommée depuis le début de l'entraînement s'affiche alors sur le champ d'affichage LCD2.
ATTENTION : Ces valeurs sont uniquement données à titre indicatif et non dans un but médical. 1 kilojoule désigne l'énergie nécessaire pour soulever d'un mètre une masse d'1 kg en 1 seconde. Pour certains appareils de fitness, la consommation d'énergie est mesurée en calories. 1 kilocalorie désigne l'énergie nécessaire pour réchauffer 1 litre d'eau de1 °C .
Conversion : 1 kilocalorie = 4,185 kilojoules, 1 kilojoule = 0,239 kilocalories.

COUPS/MIN :
Placez la flèche de sélection 2 sur la fonction COUPS/MIN en appuyant sur la touche. Cette fonction indique votre fréquence de rame actuelle (= coups/minute) sur le champ d'affichage LCD2.

FONCTION CONTINUE (Scan) :
Placez la flèche de sélection 3 sur la FONCTION CONTINUE en appuyant sur la touche. Le mode continu fonctionne désormais automatiquement par l'intermédiaire de toutes les fonctions de l'ordinateur. Chaque fonction est affichée durant env. 4 secondes sur le champ d'affichage LCD2, avant le passage à une autre fonction. La flèche de sélection 2 est toujours placée sur la fonction affichée momentanément sur l'écran de l'ordinateur (cette flèche de sélection apparaît uniquement avec la FONCTION CONTINUE).

POULS :
La mesure du pouls s'effectue exclusivement via la mesure de la fréquence cardiaque. Placez la flèche de sélection 2 sur la fonction POULS en appuyant sur la touche. Votre fréquence cardiaque s'affiche momentanément sur l'écran LCD2, dans la mesure où vous avez mis une sangle de poitrine en état de marche. Mesure de la fréquence cardiaque : des appareils de mesure de la fréquence cardiaque, composés d'une sangle de poitrine et d'une montre-bracelet, sont disponibles dans le commerce, ainsi que l'appareil de la fréquence cardiaque Crane Sport. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour appareils courants de mesure de la fréquence cardiaque. Si vous disposez d'un tel appareil, vous pouvez lire sur l'écran LDC les pulsations émises par votre appareil émetteur (sangle de poitrine).

TEMPS :
Affiche le temps écoulé depuis le début de l'entraînement. La fonction TEMPS ne peut être affichée que dans le cadre de la FONCTION CONTINUE dans le champ LCD2 et ne peut pas être affichée seule.

COUPS :
La fonction « coup de rame » (fréquence de rame) s'affiche de façon permanente dans le champ LCD1. C'est pourquoi la flèche de sélection 1 désigne toujours cette fonction. Toutes les fréquences de rame sont comptées de manière ascendante, jusqu'à ce qu'une réinitialisation soit effectuée. Après une réinitialisation, l'ordinateur redémarre à 0 et compte à nouveau les fréquences de rame. CETTE FONCTION EST LA SEULE QUI S'AFFICHE DE MANIERE PERMANENTE a l'écran LCD.





3. Remarques importantes

1. Si vous voulez mettre à zéro les valeurs »TEMPS«, »NOMBRE TOTAL DE COUPS« et/ou »KILO-JOULES«, appuyez sur la touche durant au moins 5 secondes.
2. La fonction »POULS« n'est fournie qu'à des fins d'information. La précision de cette fonction n'est toutefois pas adaptée à une utilisation à des fins médicales.
3. Si rien ne s'affiche à l'écran ou si l'affichage est incomplet, changez les piles et attendez 15 secondes avant de redémarrer.
4. L'ordinateur s'éteint automatiquement après 2 minutes quand il ne reçoit aucun signal.
5. L'ordinateur est activé automatiquement lors du démarrage d'un exercice ou de l'actionnement d'une touche.
6. L'ordinateur fonctionne avec deux piles 1.5 -V-AA.
7. RESET (réinitialisation) : Appuyez plus de 3 secondes sur la touche de l'ordinateur afin de réinitialiser l'ordinateur. Toutes les valeurs à l'exception du NOMBRE TOTAL DE COUPS sont effacées.



Indications d'entraînement

Généralités :

En principe, chaque individu en bonne santé peut débuter un entraînement de mise en forme. Réfléchissez toutefois au fait que vous ne pouvez pas atteindre une condition physique parfaite en peu de temps. Forme corporelle, endurance et bien-être s'acquièrent facilement par un programme d'exercices adapté. Votre condition s'améliore déjà après un entraînement de courte durée et régulier, ce qui maintient également votre cœur, votre circulation sanguine et votre système locomoteur en forme. La capacité d'absorption de l'oxygène est également améliorée. Le système métabolique subit des modifications positives. Il est important d'adapter l'entraînement à chaque personne et de ne pas trop exiger de soi-même. Pensez au fait que le sport doit avant tout être un plaisir.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MEDECIN AVANT DE COMMENCER L'ENTRAINEMENT.

IMPORTANT !

→ Entraînement régulier et à long terme.
→ Portez des vêtements confortables et perméables à l'air (par ex. survêtement).
→ Portez des chaussures avec une semelle en caoutchouc antidérapante. Ne jamais s'entraîner pieds nus (risque de blessure) !
→ Ne pas prendre de repas une heure avant et une heure après l'entraînement. Boire suffisamment !
→ Ne pas s'entraîner quand la fatigue et l'épuisement se font sentir.
→ Muscles sollicités : muscles du mollet, des cuisses, des fessiers, du bras et du torse (muscles de la poitrine et du dos)

1. Planification de l'entraînement :

Votre condition physique actuelle est déterminante – discutez-en au préalable avec votre médecin. En principe, l'entraînement se compose de 3 étapes différentes :

ECHAUFFEMENT – ENTRAÎNEMENT – DETENTE

2. Echauffement :

Prépare les muscles et l'organisme à l'effort. Vous réduisez ainsi le risque de blessure. Pour cela, l'aérobic, les étirements et la course à pieds sont de bons exercices. Débutez en principe l'entraînement par cette phase d'échauffement.

3. Entraînement :

Tenez-vous en aux recommandations de votre appareil d'entraînement spécifique. L'intensité de l'effort peut être mesurée via la fréquence cardiaque. Déterminez cette intensité avec votre médecin.

4. Détente :

L'organisme a besoin de temps pour récupérer pendant et après l'entraînement. Pour un débutant, ce temps de récupération doit durer plus longtemps que pour un sportif entraîné.

UN ENTRAINEMENT MAUVAIS ET EXCESSIF PEUT NUIRE A VOTRE SANTE !!!

Le calcul de la fréquence cardiaque maximale (FCM) (mesure du pouls) est une méthode permettant de déterminer l'intensité de l'entraînement. Vous pouvez effectuer vous-même le calcul de cette FCM au moyen d'une formule mathématique. Cette formule reposant sur l'âge est la suivante :

FCM = 220 – âge

Il existe cinq zones qui, seules ou regroupées, jouent un rôle pour l'entraînement selon votre objectif personnel. Voici les valeurs en détail :

Zone du cœur sain	50 – 60 %	de la FCM
Combustion des graisses	60 – 70 %	de la FCM
Zone aérobique	70 – 80 %	de la FCM
Zone anaérobique	80 – 90 %	de la FCM
Zone rouge	90 – 100 %	de la FCM

4.1. La zone du cœur sain :

On appelle zone du cœur sain la zone d'effort constant, lent et de longue durée. L'effort devrait être léger et relâché. Cette zone constitue la base de l'augmentation de votre condition physique et devrait être utilisée par les débutants ou les personnes physiquement faibles.

4.2. La combustion des graisses :

Dans cette zone, le cœur est renforcé et la combustion des graisses réalisée de manière optimale, étant donné que les calories consommées proviennent principalement de votre graisse corporelle et moins des glucides. Votre corps doit tout d'abord s'habituer à l'entraînement, donnez-vous donc un peu le temps. Résultat : plus la durée de l'entraînement est élevée, plus celui-ci est efficace.

4.3. Zone aérobique :

Grâce à l'entraînement dans la zone aérobique, vous brûlez plus de glucides que de graisse. Lors d'un effort plus intense, vous renforcez votre cœur et vos poumons. Si vous voulez devenir plus rapide, plus fort et plus endurant, vous devez également vous entraîner dans la zone aérobique. Cet entraînement agit énormément sur votre cœur et votre système respiratoire.

4.4. Zone anaérobique :

L'entraînement dans cette zone permet d'augmenter la capacité à métaboliser l'acide lactique. Vous pouvez ainsi vous entraîner de manière plus intense, sans pour autant accumuler de lactate en quantité excessive. C'est un entraînement dur pendant lequel vous allez éprouver les douleurs typiques d'un entraînement de ce type, telles que l'épuisement, la respiration lourde et la fatigue. Cet entraînement est avant tout efficace chez les personnes intéressées par un entraînement de haute niveau. Si vous voulez simplement rester en forme, il n'est pas nécessaire que vous vous entraîniez dans cette zone.

4.5. Zone rouge :

Cette zone est la zone d'intensité la plus élevée et doit être utilisée avec précaution. Ne vous entraînez dans cette zone que si vous êtes extrêmement en forme et que vous disposez d'une expérience et d'un savoir pratique concernant l'entraînement extensif de haute niveau. Ce domaine d'entraînement peut engendrer facilement des blessures et un surmenage. C'est un entraînement extrêmement dur qui devrait être réservé aux sportifs de haut niveau.

En ce qui concerne la médecine du sport, les fréquences et durées de l'entraînement suivantes se sont avérées efficaces :

FREQUENCE/DUREE :	
Quotidiennement	10 minutes
2 à 3 fois par semaine	20 à 30 minutes
1 à 2 fois par semaine	30 à 60 minutes

Indications d'entraînement

Avantages de l'entraînement au rameur/ muscles sollicités

→ Avantages de l'entraînement au rameur/muscles sollicités. Amélioration de votre système cardiaque et circulatoire

→ Amélioration de la capacité d'absorption de l'oxygène.

→ Tous les muscles importants du corps sont fortifiés. Les muscles du dos et des épaules (grand dorsal et muscle sacro-spinal) ; muscles du bras (muscle trapèze, deltoïde, brachial antérieur) ; muscles de la jambe (muscles extenseurs et fléchisseurs, muscles du tibia et du mollet); muscles des fessiers, biceps.

La bonne technique d'aviron

Etape 1 :
→ Avancez le siège dans sa position la plus en avant en pliant les hanches et les genoux.
→ Attrapez par le haut la barre de traction avec vos deux mains.
→ Veillez à vous tenir bien droit.
→ Les personnes souffrant de douleurs aux genoux ne devraient pas plier le genou à moins de 90°.

Etape 2 :
→ Commencez par étirer lentement les jambes.
→ Tirez la barre de traction vers vous. Veillez à vous tenir bien droit.

Etape 3 :
→ Resserrez de nouveau les jambes et revenez avec le siège dans la position initiale.







Autres possibilités d'exercices

Vous avez la possibilité d'effectuer d'autres exercices avec la barre de traction pour l'entraînement des biceps (exercice 1), l'entraînement des muscles des épaules et du dos (exercice 2) :

EXERCICE 1 :

Etape 1 :
→ Posez les deux jambes sur les repose-pieds situés au niveau du pied d'appui avant.
→ Attrapez par le haut la barre de traction avec vos deux mains.

Etape 2 :
→ Légèrement incliné, tirez la barre de traction vers vous tout en pliant les bras.
→ Veillez à ce que vos jambes soient légèrement fléchies.





EXERCICE 2 :

Etape 1 :
→ Posez les deux jambes sur les repose-pieds situés au niveau du pied d'appui avant.
→ Attrapez la barre des deux mains par le bas et tirez-la vers vous jusqu'à ce que vous soyez debout et que vos bras forment un angle droit.

Etape 2 :
→ Tirez maintenant la barre vers le haut en pliant les bras.
→ Veillez à garder le dos bien droit.








Déplacement/mécanisme de pliage du rameur/ Maintenance et entretien/Recherche de défauts

CH

Déplacement du rameur

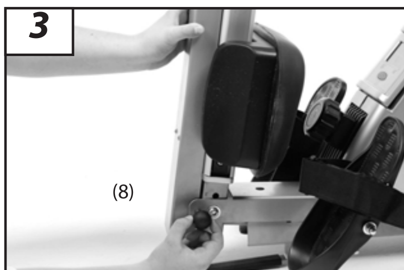
Saisissez le rameur au niveau du pied d'appui arrière et faites-le basculer vers l'avant jusqu'à ce que vous puissiez le pousser facilement.

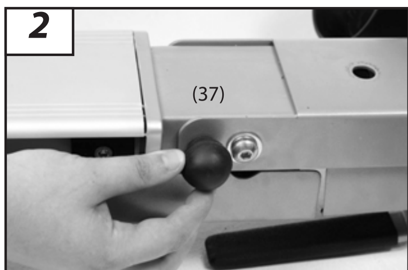


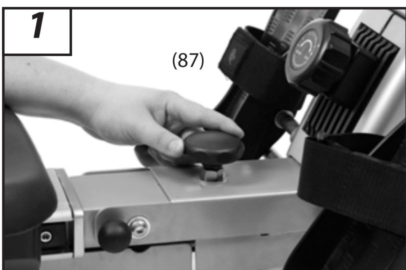
Mécanisme de pliage du rameur

1. Enlevez tout d'abord le bouton de sécurité (19).
2. Enlevez la cheville de sécurité (55).
3. Relevez les rails (1) et fixez la cheville de sécurité (55).

Pour déplier le rameur, procédez de la manière inverse tout en veillant à ce que le rameur soit stable.







Maintenance/Entretien

Maintenance :

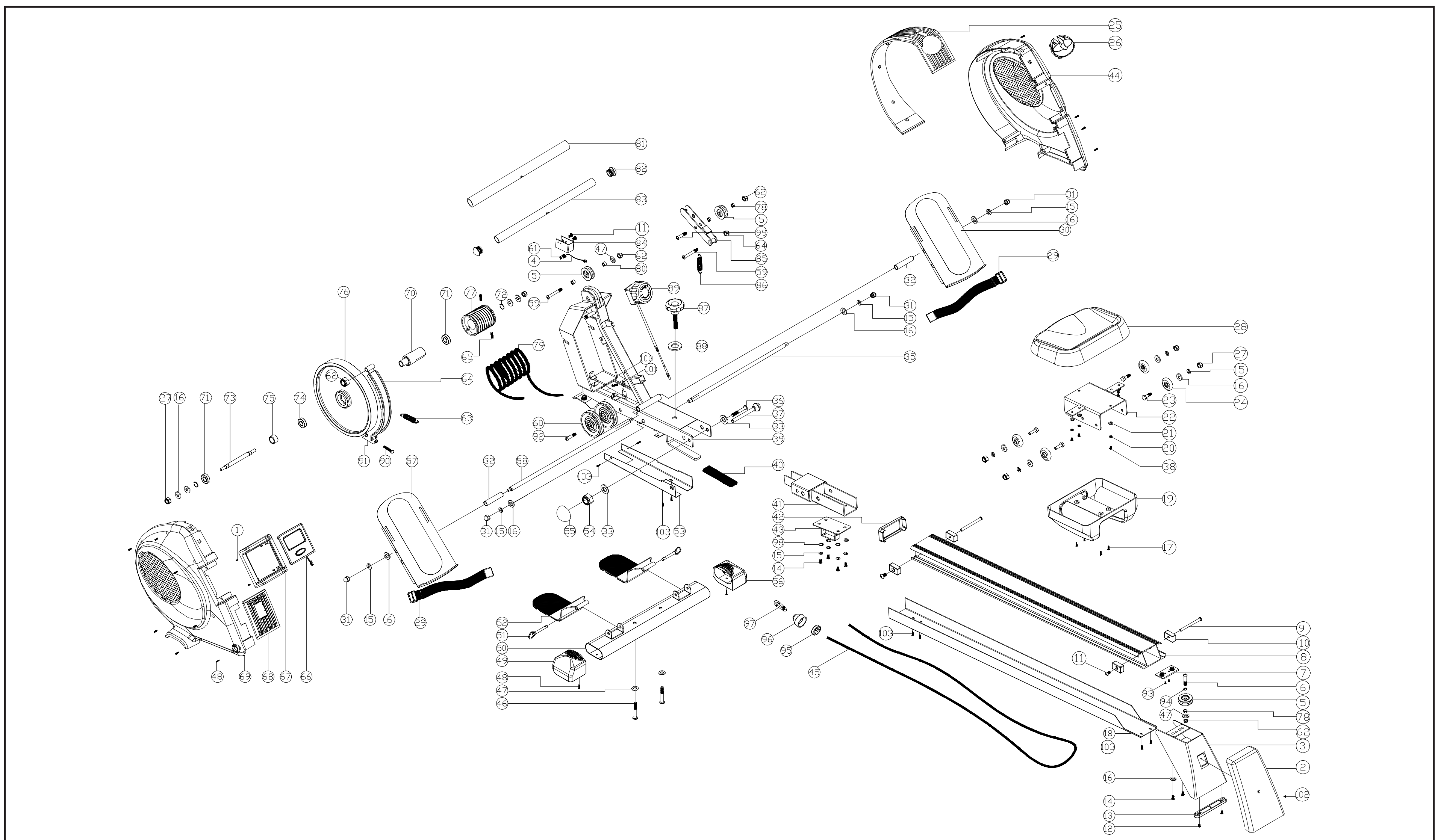
→ Contrôler régulièrement toutes les pièces de l'appareil et vérifiez la stabilité du siège ainsi que l'ensemble des vis et des raccords.
→ Afin d'éviter des bruits incommodants, vous devriez enduire de temps à autre toutes les pièces mobiles (par ex. les douilles de palier) d'une goutte d'huile épaisse. Soyez prudent avec les surfaces coûteuses, des gouttes peuvent tomber !
→ Changez de suite les pièces défectueuses via notre service après-vente – l'appareil ne doit alors pas être utilisé avant d'être réparé.

Entretien :

→ Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement un tissu mouillé sans nettoyant caustique. Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'ordinateur (par ex. du jus de fruits ou de la sueur).

Recherche de défauts

DEFAUT	CAUSE	QUE FAIRE ?
ORDINATEUR		
Aucun affichage ou aucun fonctionnement	Aucune alimentation électrique	Il manque les piles – les insérer
		Les piles sont vides – en insérer des neuves
		Les piles ont été mal insérées – les insérer autrement
	Aucun raccord de câble	Contrôler le raccordement. Si cela n'apporte rien : appeler le service après-vente
MECANIQUE		
Pièces manquantes		Examiner l'emballage
		Appeler le service après-vente
Le rameur grince	Les pièces exposées au frottement ne sont pas suffisamment enduites d'huile.	Enduire la pièce qui grince d'huile épaisse







Lista des pièces / Service + Service téléphonique

N°	Désignation	Quantité
1	Vis M2	11
2	Habillage pied arrière	1
3	Pied arrière	1
4	Capteur	1
5	Roulette 45 mm	3
6	Vis M10	2
7	Plaque de fixation du pied arrière	1
8	Glissière en aluminium	1
9	Axe de bloqueurs	2
10	Bloqueurs	4
11	Vis M6	10
12	Vis M5	2
13	Platine de sol pied arrière	1
14	Vis M8	6
15	Rondelle élastique M8	14
16	Rondelle	16
17	Vis M4	13
18	Habillage de la glissière	1
19	Habillage du siège	1
20	Rondelle élastique M6	6
21	Rondelle M6	6
22	Support du siège	1
23	Vis M8	4
24	Roulette	4
25	Habillage du carter, pièce centrale	1
26	Support pour bras de traction	1
27	Écrou M8	6
28	Siège	1
29	Sangle de sécurité pour pédale	2
30	Pédale de droite	1
31	Écrou M8	4
32	Douille entretoise, pédale	2
33	Rondelle	2
35	Axe inférieur de pédale	1
36	Vis	1
37	Tige de sécurité	1
38	Vis M6	2
39	Cadre principal	1
40	Habillage du pied	1

N°	Désignation	Quantité
41	Pièce de liaison	1
42	Capuchon extrémité de glissière	1
43	Platine de liaison	1
44	Habillage droit du carter	1
45	Câble de retour	1
46	Vis M10	3
47	Rondelle	2
48	Vis M4	2
49	Capuchon extrémité du pied avant (gauche)	1
50	Pied avant	1
51	Tige de sécurité	2
52	Cale-pieds avant	2
53	Protection carter, dessous	1
54	Écrou	1
55	Protège-écrou	1
56	Capuchon extrémité du pied avant (droite)	1
57	Pédale de gauche	1
58	Axe de pédale du haut	1
59	Vis M10	2
60	Roulette	2
61	Vis M3	6
62	Écrou M10	4
63	Ressort	1
64	Système à aimant	1
65	Vis M8	2
66	Ordinateur	1
67	Support de l'ordinateur	1
68	Protection du carter, devant	1
69	Protection de gauche du carter	1
70	Support du guide-câble	1
71	Roulement à billes 6001	2
72	Bague de sécurité	1
73	Axe de volant d'inertie	1
74	Roulement à billes 6904	1
75	Roulement libre HF2016	1
76	Volant d'inertie	1
77	Guide-câble	1
78	Douille de guidage	4

N°	Désignation	Quantité
79	Câble	1
80	Douille de guidage	2
81	Habillage pour bras de traction	1
82	Capuchon extrémité du bras de traction	2
83	Bras de traction	1
84	Support de capteur	1
85	Support à aimant	1
86	Ressort	1
87	Vis de sécurité M12	1
88	Rondelle	1
89	Régulateur de résistance	1
90	Vis M5	1
91	Écrou M5	2
92	Vis M10	1
93	Vis M10	1
94	Rondelle	1
95	Support pour câble de retour	1
96	Habillage pour pièce N° 95	1
97	Crochet pour pièce N° 95	1
98	Rondelle	4
99	Vis M10	1
100	Vis M5	1
101	Rondelle	1
102	Vis M5	1
103	Vis M4	1

Service + Service téléphonique

Si vous aviez d'autres questions ou quelques difficultés lors de l'assemblage, veuillez nous appeler au numéro indiqué ci-dessous. Nous pouvons certainement vous aider. Si l'appareil ne fonctionnait pas correctement et qu'il devait être réparé, veuillez d'abord contacter notre équipe de service qui vous aidera volontiers pour supprimer le problème.

Nous vous conseillons volontiers.

Si vous souhaitez des renseignements techniques ou des conseils, notre service téléphonique est à votre disposition :

Service en Hofer
Tel : 0800/80 80 15 (gratuit)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service en Schweiz
Tel : 0800/ 11 66 88 (gratuit)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Dans le cas d'un éventuel retour, veuillez ne pas oublier tous les accessoires, la notice d'assemblage, d'utilisation et les instructions d'entraînement, la carte de garantie et l'emballage d'origine.

Avvertenze di sicurezza/Imballo/Smaltimento





Questo attrezzo per l'allenamento deve essere utilizzato in ambito domiciliare. Il vogatore è conforme ai criteri stabiliti dalla norma DIN EN 957-1/7, Classe HC ed è contraddistinto dal marchio SGS. Come tale, il vogatore non è idoneo ad essere utilizzato per scopi terapeutici.

L'attrezzo è stato collaudato secondo tale norma per un peso corporeo di 120 kg di carico permanente. In caso di uso non conforme di questo attrezzo (es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza un preventivo riscaldamento, impostazioni scorrette, ecc.) non è possibile escludere il subentrare di danni alla salute!

Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi ad una visita completa presso il proprio medico di fiducia al fine di escludere la presenza di eventuali problemi cardiaci, circolatori od ortopedici.

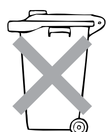
Imballo

Materiali ecocompatibili e riciclabili:

- → *Imballo esterno in cartone*
- → *Parti preformate in polistirolo (PS) espanso privo di CFC*
- → *Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)*
- → *Reggette in polipropilene (PP)*

Smaltimento

Smaltire in conformità alle disposizione di tutela dell'ambiente!





Avvertenze di sicurezza

Al fine di evitare incidenti e danni al vogatore rispettare le indicazioni sotto riportate:

- → *Il peso massimo ammesso dell'utente è di 120 kg.*
- → *Questo attrezzo non è idoneo per persone con pace maker cardiaco o altro impianto medico.*
- → *Prima di mettere in funzione l'attrezzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso.*
- → *Collocare l'attrezzo su una superficie solida e piana e accertarsi di lasciare sufficiente spazio libero (almeno 1 m) in ogni direzione. Garantire una collocazione sicura e stabile.*
- → *Non salire sul sellino o altri componenti del vogatore.*
- → *Un allenamento errato o eccessivo può provocare danni alla salute.*
- → *Le leve e gli altri meccanismi di regolazione del vogatore non devono intralciare la zona di azione in fase di allenamento.*
- → *Un controllo costante dell'attrezzo al fine di individuare danni o fenomeni di usura contribuisce a mantenere alto il livello di sicurezza. I componenti difettosi, ad es. i componenti di raccordo, devono essere immediatamente sostituiti. Non utilizzare il vogatore sino ad avvenuta riparazione.*
- → *Verificare regolarmente la tenuta di viti e dadi.*
- → *Evitare le temperature elevate, l'umidità e gli spruzzi d'acqua.*
- → *Rispettare tutte le indicazioni contenute nel capitolo manutenzione e cura.*
- → *Il computer si arresta automaticamente quando si smette di vogare.*
- → *I bambini possono allenarsi con il vogatore sono se hanno raggiunto il necessario sviluppo mentale e fisico e devono comunque rispettare l'uso conforme dell'attrezzo.*
- → *Gli attrezzi di allenamento non devono essere utilizzati come attrezzi da gioco.*
- → *Per l'ordinazione dei ricambi sono necessarie le istruzioni di montaggio, quelle per l'uso e l'allenamento.*
- → *In caso di cessione dell'attrezzo cedere sempre anche le istruzioni per l'uso.*
- → *E' responsabilità del proprietario dell'attrezzo informare approfonditamente tutti gli altri utenti che utilizzano il vogatore degli eventuali pericoli.*
- → *L'attrezzo è stato realizzato esclusivamente per essere utilizzato in ambito domiciliare e deve essere impiegato solo in ambienti chiusi (non all'aperto).*
- → *Collocare il vogatore su un tappetino in modo da non danneggiare il pavimento.*
- → *Non spostare mai il vogatore da soli.*
- → *Qualora si desiderasse smontare il vogatore, procedere seguendo la sequenza contraria a quella di montaggio descritta nelle istruzioni. In caso di domande o dubbi contattare il nostro servizio assistenza.*
- → *Utilizzare il vogatore solo conformemente a quanto descritto nelle istruzioni.*
- → *Non chiudere mai gli occhi mentre si utilizza il vogatore.*
- → *Non collocare il vogatore su materiali facilmente infiammabili, né nelle loro vicinanze.*
- → *Un allenamento errato o eccessivo può provocare danni alla salute.*




Importante!

Prima di mettere in funzione il vogatore leggere accuratamente le istruzioni per il montaggio, l'uso e l'allenamento, in particolare le avvertenze di sicurezza. Sarà così possibile utilizzare in tutta sicurezza ed affidabilità tutte le funzioni a disposizione. In caso di cessione dell'attrezzo allegare anche le istruzioni per il montaggio, l'uso e l'allenamento. Per informazioni di carattere tecnico relative a questo vogatore si prega di rivolgersi alla nostra hotline di assistenza o di inviarci una e-mail.

Hotline

Service Svizzera:
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline al seguente numero.

RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
→ **Telefon: 0800/11 66 88 (chiamata gratuita)**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ordini di parti di ricambio:
Indicare con precisione il nome dell'apparecchio ed il numero dell'ordine!

Nome articolo:	Vogatore magnetico Waterflow
Numero articolo:	33301





Caratteristiche del vogatore magnetico Waterflow

- ***Funzioni del computer:***
  Vogate complessive, dispendio calorico appross., frequenza cardiaca, contatore di vogate per la sessione di allenamento in corso, visualizzazione a scorrimento (scan), tempo, stop, frequenza, dispendio calorico
- *incl. 2 batterie*
- ***Dimensioni:***
  Ingombro
  Lunghezza: ca. 191 cm
  Larghezza: ca. 59 cm
  Altezza: ca. 50 cm
- ***Peso:*** *ca. 32 kg*

Computer *dotato di ampio e chiaro display*

Massa volatica *ca. 8 kg*

Sistema frenante magnetico *esterno, ad alta qualità e silenziosità, dotato di cavo Bowden*

Resistenza *regolabile in 8 livelli mediante apposita manopola*

Seggiolino *in materiale PU monatto su cuscinetti a sfera*

ruotine anteriori *per facilitare lo spostamento*

Ampi pedali ergonomici sagomati, con pedana poggiapiedi nervata e antiscivolo, e cinghia di sicurezza per una presa stabile e sicura

Costruzione *stabile e robusta realizzata in acciaio*

Robustissimo ***binario di scorrimento*** *in alluminio, lunghezza ca. 122 cm*

Compensazione di livello *sul piede di appoggio posteriore*

pieghevole *per un minor ingombro di stoccaggio*




Minuteria/ Confezione blister

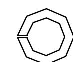
In questa pagina trovate disegnata tutta la minuteria (viti, rondelle, dadi e utensili) necessaria per il montaggio dell'apparecchio. Tutte le parti descritte si trovano in una confezione blister incellofanata all'imballaggio di cartone.

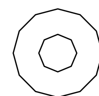
Oggetto della fornitura

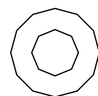
→ Minuteria secondo l'elenco dei componenti dell'apparecchio
→ Attrezzi per il montaggio
→ Istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento

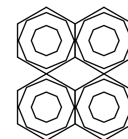


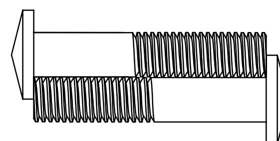
Vogatore magnetico

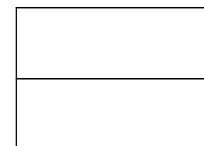

(15) Rosetta elastica M8, 4 pz.

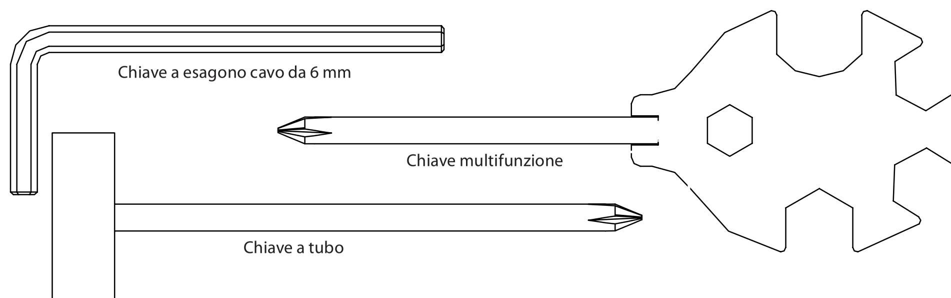

(16) Rondella, 4 pz.


(47) Rondella, 2 pz.


(31) Dado M8, 4 pz.


(46) Vite M10, 2 pz.


(32) Bussola distanziale asse del pedale superiore, 2 pz.



Montaggio





1. Controllo della dotazione di fornitura (cf. S. 28)

Per facilitare al massimo il montaggio del vogatore, le componenti principali sono state pre-montate. Prima di montare il vogatore, leggere attentamente queste istruzioni per il montaggio e procedere come illustrato passo dopo passo.



Il montaggio richiede la collaborazione di 2 persone.

- ➞ *Rimuovere dall'imballo tutte le componenti singole e porle una accanto all'altra sul pavimento.*
- ➞ *Collocare il telaio di base su una superficie piana e accertarsi che sia posizionato in maniera stabile. Per proteggere il pavimento si consiglia di stendere un tappetino sotto al vogatore.*
- ➞ *Accertarsi di avere sufficiente spazio libero (almeno 1,5 m) in ogni direzione in fase di montaggio.*

2. Montaggio del piede di appoggio anteriore (cf. S. 9)

Prendere il piede di appoggio anteriore (50) con le ruotine integrate per il trasporto. Fissarlo al telaio di base (39) con due viti (46) e due rondelle (47).

3. Montaggio dei poggiapiedi in metallo (cf. p. 9)

Assicurare i poggiapiedi (52) al piede di appoggio anteriore (50) mediante i due perni di sicurezza (51).

4. Montaggio dei pedali (cf. p. 10)

Infilare l'asse dei pedali (58) attraverso l'apposita apertura sul telaio di base (39). Spingere ora su entrambi i lati il distanziale girante (32) sino alla calotta del telaio. In seguito inserire le rondelle (33) a destra e a sinistra dell'asse dei pedali (58). Infilare il pedale destro (30) sul lato destro dell'asse (58). Procedere analogamente per il pedale sinistro (57). Fissare i due pedali (30+57) utilizzando per ciascuno una rondella (16), una rondella elastica (15) e un dado (31). Inserire le cinghiette fermapiedi (29) attraverso gli occhielli presenti sulla parte inferiore dei pedali e farle passare attraverso l'occhiello di regolazione.



Regolare le cinghiette fermapiedi (29) in modo tale che esse non stringano mentre si voga, ma i piedi abbiamo comunque una buona tenuta sui pedali (30+57).

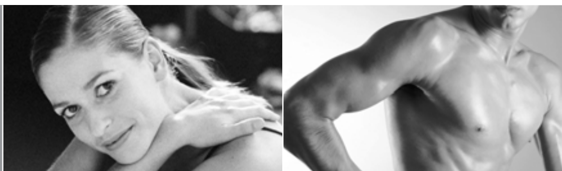
5. Controllo finale (cf. p. 11)

Controllare ancora una volta che tutti i pezzi di raccordo siano in buono stato e ben stretti. Per prevenire rumori indesiderati, lubrificare di quando in quando tutte le componenti di movimento (es. i cuscinetti) con una goccia di olio ad alta viscosità. Fare attenzione su pavimenti particolarmente preziosi, pericolo di gocciolamento! Stendere sempre un tappetino o un vecchio tappeto sotto al vogatore per proteggere il pavimento. Per spostare il vogatore servirsi delle ruotine di trasporto integrate sul piede di appoggio anteriore. Il vogatore è ora completamente montato e pronto ad essere utilizzato. Prima di iniziare l'allenamento, leggere e rispettare le avvertenze di sicurezza illustrate a pagina 24, le indicazioni per l'allenamento alle pagine 33, e la tecnica di vogata corretta a pagina 34.



Leggere e rispettare sempre tutti i punti illustrati al capitolo sulle avvertenze di sicurezza.

La resistenza può essere regolata mediante la manopola manuale (89) in otto livelli.
Buon divertimento e buon allenamento!




1. Inserimento delle batterie *(cf. p. 12)*

Figura 1: *Premere leggermente verso l'alto la chiusura a scatto presente sulla parte inferiore del computer e rimuovere il computer dalla sua sede.*

Figura 2: *Inserire sul retro del computer 2 batterie AA da 1,5 V.*

→ *Rifissare il computer inserendo nell'apposita sede prima di tutto la parte superiore, e quindi quella inferiore sino a quando la chiusura a scatto non si chiude (Figura A).*

Rimuovere dalla loro sede le batterie una volta esaurite oppure quando il vogatore resta inutilizzato per lungo tempo.
Le batterie costituiscono rifiuti speciali e devono essere smaltite di conseguenza. A tale scopo i negozi che vendono batterie e i centri di raccolta pubblici mettono a disposizione appositi contenitori per un corretto smaltimento. Le batterie possono essere letali se ingerite. Contattare immediatamente il medico se vengono ingerite.

2. Funzioni e display LCD

Panoramica dei display

FUNZIONE	Valori min. e max.
VOGATE COMPLESSIVE	0~9999
KJOULE	0~9999
VOGATE/MIN.	0~999
FREQUENZA	40~240
VOGATE	0~9999
TEMPO	00:00~99:59



STOP
Compare quando non si sta vogando. (= Modalità pausa).

FRECCIA DI SELEZIONE 2:
Mostra permanentemente la funzione del computer attualmente impostata.

FRECCIA DI SELEZIONE 1:
Viene visualizzata permanentemente e non può essere spostata.

Campo LCD2:
Visualizza permanentemente il valore della funzione attualmente selezionata.
Campo LCD1: *Visualizza permanentemente la somma di tutte le frequenze di vogata dall'inizio dell'allenamento (ultimo reset).*
FRECCIA DI SELEZIONE 3 *(SCAN): Compare solo nella funzione di visualizzazione a scorrimento.*

VOGATE COMPLESSIVE:
Premendo il tasto portare la freccia di selezione 2 sulla funzione VOGATE COMPLESSIVE. Comparirà allora nel campo LCD2 la somma di tutte le frequenze di vogata di tutte le sessioni di allenamento. Quando si sostituiscono le batterie, questa funzione riparte da »0«.

KILOJOULE (KJOULE):
Premendo il tasto MODUS portare la freccia di selezione 2 sulla funzione KJOULE.
Comparirà allora nel campo LCD2 la somma del dispendio calorico dall'inizio dell'allenamento.

AVVERTENZA IMPORTANTE:
Questi valori sono solo valori indicativi e non sono idonei ad essere utilizzati a scopo medico. 1 kilojoule rappresenta l'energia necessaria a sollevare di 1 metro un peso di 1 kg in 1 secondo. Su alcuni attrezzi fitness il dispendio energetico viene indicato in calorie. 1 kilocaloria rappresenta l'energia necessaria a scaldare di 1 °C un 1 litro di acqua.
Conversione: 1 kilocaloria = 4,185 kilojoule, 1 kilojoule = 0,239 kilocalorie.

VOGATE/MIN:
Premendo il tasto portare la freccia di selezione 2 sulla funzione VOGATE/MIN. Questa funzione visualizza nel campo LCD2 la frequenza di vogata attuale (= vogate/minuto).

SCORRIMENTO (Scan):
Premendo il tasto portare la freccia di selezione 3 sulla funzione SCORRIMENTO. La funzione di visualizzazione a scorrimento mostrerà a scorrere tutte le funzioni del computer. Ogni funzione viene visualizzata nel campo LCD2 per ca. 4 secondi prima di passare a quella successiva. La freccia di selezione 2 mostra sempre la funzione visualizzata correntemente sul display (questa freccia di selezione compare solo nella funzione di visualizzazione a SCORRIMENTO).

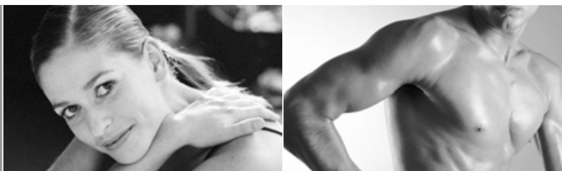
FREQUENZA:
Il rilevamento della frequenza viene garantito esclusivamente dal cosiddetto cardiofrequenzimetro.
Premendo il tasto portare la freccia di selezione 2 sulla funzione FREQUENZA. Comparirà allora nel campo LCD2 la frequenza cardiaca attuale, se si è indossata una cintura pettorale funzionante.
Cardiofrequenzimetro: in commercio sono disponibili cosiddetti cardiofrequenzimetri composti da una cintura pettorale e da un orologio da polso, così come il cardiofrequenzimetro Crane Sport. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmettitore) per tutti i tipi di cardiofrequenzimetri in commercio. Se si possiede già un tale dispositivo, gli impulsi emessi dal trasmettitore (cintura pettorale) possono essere consultati sul display LCD.

TEMPO:
Visualizza il tempo trascorso dall'inizio della sessione di allenamento. La funzione TEMPO non può essere visualizzata da sola nel campo LCD2, ma solo abbinata alla funzione di visualizzazione a SCORRIMENTO.

VOGATE:
La funzione Vogate (frequenza di vogata) viene visualizzata permanentemente nel campo LCD1. Pertanto, anche la freccia di selezione 1 indica sempre tale funzione. Tutte le frequenze di vogata vengono sommate a crescere sino ad un eventuale RESET. Dopo un RESET il computer riprenderà a contare le frequenze di vogata a partire da 0.
QUESTA FUNZIONE E' LA SOLA AD ESSERE VISUALIZZATA PERMANENTEMENTE SUL DISPLAY LCD.

3. Indicazioni importanti

1. Se si desidera azzerare le funzioni »TEMPO«, »VOGATE COMPLESSIVE « e/o »KILOJOULE«, premere il tasto per almeno 5 secondi.
2. La funzione »FREQUENZA« ha un mero scopo informativo. La sua precisione non è idonea ad essere utilizzata a scopo medico.
3. Se il computer non visualizza o visualizza solo parzialmente la schermata, sostituire le batterie e attendere 15 secondi prima di riavviarlo.
4. Il computer si spegne automaticamente dopo 2 minuti se non riceve alcun segnale.
5. Il computer viene attivato automaticamente all'avvio di una sessione di allenamento o agendo su un tasto.
6. Il computer funziona con due batterie AA da 1.5 V.
7. RESET (riavvio): Premere e mantenere premuto per oltre 3 secondi il tasto del computer. Esso si riavvierà e tutti i valori, tranne VOGATE COMPLESSIVE, verranno cancellati.




Indicazioni generali:

Ogni persona in buona salute può sostanzialmente iniziare un allenamento fitness. Si prega di notare tuttavia che non è possibile recuperare in breve tempo quanto non si è fatto per un lungo periodo. Buona forma fisica, resistenza e benessere possono essere raggiunti grazie ad un adeguato programma di allenamento. La condizione di forma migliora già dopo un allenamento relativamente breve e regolare, contribuendo alla salute dell'apparato cardiaco, circolatorio e muscolare. Di conseguenza migliora anche la capacità di ossigenazione dell'organismo e il sistema metabolico. E' importante che l'allenamento sia adeguato alle proprie capacità fisiche e non le superi. Ricordare che lo sport deve innanzitutto essere un piacere.



CONSIGLIAMO DI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA PRIMA DELL'INIZIO DELL'ALLENAMENTO.

IMPORTANTE!

- → *Allenamento a lungo termine e regolare.*
- → *Indossare abbigliamento comodo e che lascia passare l'aria (es. abbigliamento sportivo).*
- → *Indossare scarpe con suola antiscivolo. Non allenarsi a piedi nudi (pericolo di lesioni)!*
- → *Non mangiare un'ora prima e dopo la sessione di allenamento. Bere sufficientemente!*
- → *Non allenarsi in caso di stanchezza e spossatezza.*
- → *Gruppi muscolari interessati: muscolatura del polpaccio, della coscia, dei glutei, del braccio, del tronco (muscolatura del petto e della schiena)*

1. Pianificazione dell'allenamento:

Il fattore determinante è la propria condizione di forma fisica attuale. Consultare preventivamente il medico. L'allenamento deve generalmente essere composto da tre fasi distinte:

RISCALDAMENTO – ALLENAMENTO – DEFATICAMENTO

2. Riscaldamento:

Prepara la muscolatura e l'organismo allo sforzo che andrà ad affrontare. In tal modo si riduce il rischio di lesioni. Gli esercizi più adatti sono l'aerobica, lo stretching e la corsa. L'allenamento dovrebbe sempre iniziare con questa fase di riscaldamento.

3. Allenamento:

Rispettare le raccomandazioni per il proprio speciale attrezzo. L'intensità dello sforzo può essere monitorata mediante la frequenza cardiaca. Concordare l'allenamento con il proprio medico di fiducia.

4. Defaticamento:

L'organismo necessita durante e dopo l'allenamento di tempo per riprendersi. I principianti dovrebbero rispettare un tempo di defaticamento più lungo rispetto agli sportivi più allenati.

Un allenamento errato o eccessivo può provocare danni alla salute!!!

Un metodo per determinare l'intensità di allenamento è basato sulla massima frequenza cardiaca MHF (frequenzimetro). Questa MHF può essere calcolata mediante la seguente formula matematica basata sull'età dell'utente:

MHF = 220 – età

Vi sono cinque zone di allenamento che, singolarmente o complessivamente, influenzano il proprio allenamento, a seconda dell'obiettivo personale che si desidera raggiungere. I singoli valori sono:

Zona salutare	*50 – 60 %*	*della MHF*
Bruciagrassi	*60 – 70 %*	*della MHF*
Zona aerobica	*70 – 80 %*	*della MHF*
Zona anaerobica	*80 – 90 %*	*della MHF*
Zona di rischio	*90 – 100 %*	*della MHF*

4.1. La zona salutare:

La zona salutare corrisponde ad un'intensità di sforzo lenta e prolungata. Lo sforzo effettuato deve essere leggero e rilassato. Tale zona rappresenta la base per l'aumento della propria forma fisica e dovrebbe essere utilizzata da principianti e persone dalle scarse condizioni fisiche.

4.2. La zona bruciagrassi:

In questa zona si rafforza l'apparato cardiaco e si ottimizza la combustione dei lipidi, poiché le calorie bruciate sono principalmente quelle del proprio grasso corporeo e non tanto quelle dei carboidrati. Il corpo deve innanzitutto abituarsi all'allenamento e occorre quindi darsi tempo. In seguito più questo allenamento viene prolungato, più sarà efficace.

4.3. La zona aerobica:

Con l'allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati che lipidi. Mediante lo sforzo più intenso si rafforza l'apparato cardiaco e respiratorio. Se si desidera aumentare la propria velocità, forza e resistenza, è necessario allenarsi nella zona aerobica. L'effetto benefico di tale allenamento si ripercuoterà enormemente sull'apparato cardiaco e respiratorio.

4.4. La zona anaerobica:

L'allenamento in tale zona comporta un aumento della capacità di metabolizzare l'acido lattico. Si può così allenarsi più intensamente senza che si sviluppi eccessivo lattato. E' un allenamento intenso, durante il quale si avvertono i dolori tipici legati ad un allenamento intenso, quali spossatezza, fiatone e stanchezza. L'effetto benefico va soprattutto a vantaggio delle persone interessate ad un allenamento ad alte prestazioni. Se si desidera solo un migliore stato di forma, non è necessario allenarsi in tale zona.

4.5. La zona di rischio:

Questa zona è caratterizzata da un'alta intensità e deve essere impiegata solo con la massima cautela. Allenarsi in tale zona solo se si è in ottimo stato di forma e si posseggono conoscenze pratiche di allenamento professionale. Questa zona può provocare lesioni e sovrasforzo. Questo allenamento è estremamente duro e dovrebbe quindi essere riservato agli sportivi di professione.

La medicina sportiva fornisce le seguenti indicazioni per un allenamento efficace:

FREQUENZA/DURATA	
Ogni giorno	***10 minuti***
2–3 volte alla settimana	***20 – 30 minuti***
1–2 volte alla settimana	***30 – 60 minuti***

CH

Indicazioni per l'allenamento

Vantaggi del vogatore/ Gruppi muscolari interessati

→ Rafforzamento dell'apparato cardiaco e circolatorio

→ Miglioramento della capacità di ossigenazione

→ Rafforzamento di tutti i principali gruppi muscolari del corpo. Muscolatura dorsale e delle spalle (muscolo gran dorsale e muscolo sacrospinale); muscolatura del braccio (muscolo trapezoidale, muscolo deltoide, muscolo flessore); muscolatura della gamba (muscolo estensore, muscolo flessore, muscolatura del polpaccio e della tibia); muscolatura dei glutei, bicipite.

La tecnica di vogata corretta

Passo 1:
→ *Portare avanti il seggiolino piegando anche e ginocchia.*
→ *Da sopra afferrare con entrambe le mani il braccio di leva.*
→ *Mantenere una postura del corpo diritta/retta.*
→ *Le persone affette da problemi alle ginocchia non devono piegarle oltre i 90°.*

Passo 2:
→ *Iniziare a stendere lentamente le gambe.*
→ *Tirare a sé il braccio di leva. Mantenere una postura del corpo diritta/retta.*

Passo 3:
→ *Piegare nuovamente le gambe e far scivolare il seggiolino nella posizione di partenza.*







Ulteriori possibilità di allenamento

Con il braccio di leva si ha la possibilità di eseguire ulteriori esercizi per allenare i bicipiti (Esercizio 1) e la muscolatura dorsale e delle spalle (Esercizio 2):

ESERCIZIO 1:

Passo 1:
→ *Porre i piedi sui poggiapiedi fissati al piede di appoggio anteriore.*
→ *Da sopra afferrare con entrambe le mani il braccio di leva.*

Passo 2:
→ *Tirare a sé il braccio di leva leggermente piegati flettendo le braccia.*
→ *Mantenere le gambe leggermente flesse.*





ESERCIZIO 2:

Passo 1:
→ *Porre i piedi sui poggiapiedi fissati al piede di appoggio anteriore.*
→ *Afferrare con entrambe le mani il braccio di leva da sotto e tirarlo a sé sino a raggiungere una posizione eretta, con le braccia piegate ad angolo retto..*

Passo 2:
→ *Ora tirare verso l'alto il braccio di leva piegando le braccia.*
→ *Mantenere sempre la schiena ben diritta.*








Spostare e piegare il vogatore

Prendere il vogatore dal piede di appoggio posteriore e sollevarlo piegandolo in avanti sino a quando è possibile spostarlo senza sforzo.



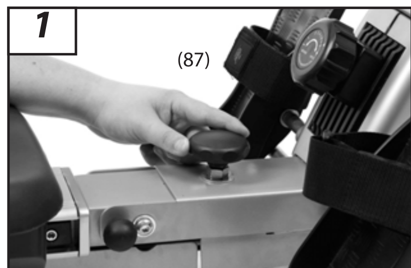
Piegare il vogatore

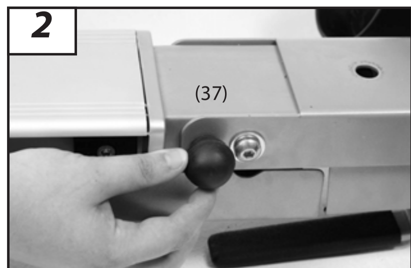
1. Rilasciare per prima cosa il pulsante di sicurezza (19).

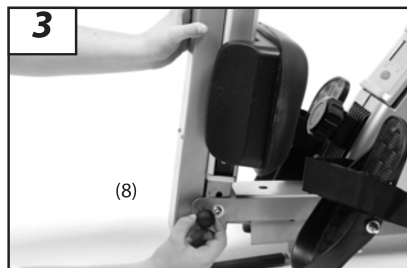
2. Rimuovere il bullone di sicurezza (55).

3. Sollevare e piegare in avanti il binario (1) e reinserire il bullone di sicurezza (55).

Per aprile il vogatore procedere nella sequenza contraria e garantire sempre una sua collocazione sicura e stabile.







Manutenzione/Cura

Manutenzione:

- → *Ispezionare regolarmente i componenti del vogatore e assicurarsi che tutte le viti e i raccordi siano ben stretti.*
- → *Per prevenire rumori indesiderati, lubrificare di quando in quando tutte le componenti di movimento (es. i cuscinetti) con una goccia di olio ad alta viscosità. Fare attenzione su pavimenti particolarmente preziosi, pericolo di gocciolamento!*
- → *Sostituire immediatamente le componenti difettose rivolgendosi al nostro servizio assistenza. Non utilizzare il vogatore sino ad avvenuta riparazione.*

Cura:

- → *Per pulire il vogatore utilizzare solo un panno umido senza detergenti aggressivi. Accertarsi che non penetrino liquidi (es. succo o sudore) nel computer.*

Ricera dei guasti

GUASTO	CAUSA	COME PROCEDERE
COMPUTER		
Non viene visualizzata la schermata o il computer non funziona	Manca la corrente di alimentazione	Mancano le batterie - inserirle
		Le batterie sono esaurite - sostituirle
		Le batterie sono state inserite scorrettamente – inserirle correttamente
	Il cavo di alimentazione non è connesso	Verificare la corretta connessione del cavo Se ciò non porta ad alcun risultato chiamare il servizio assistenza
MECCANICA		
Mancano dei componenti		Ispezionare l'imballo
		Chiamare il servizio assistenza
Il vogatore fa rumore	Insufficiente lubrificazione delle componenti sottoposte ad attrito	ubrificare con olio ad alta viscosità le componenti che producono rumore

Esploso






CH

Lista dei componenti / Service + Hotline

Nr.	Descrizione	Quantità
1	Vite M2	11
2	Rivestimento piede di appoggio posteriore	1
3	Piede di appoggio posteriore	1
4	Sensore	1
5	Rotella 45 mm	3
6	Vite M10	2
7	Piastra di fissaggio del piede di appoggio posteriore	1
8	Guida in alluminio	1
9	Asse del dispositivo di arresto	2
10	Dispositivo di arresto	4
11	Vite M6	10
12	Vite M5	2
13	Piastra di base del piede di appoggio posteriore	1
14	Vite M8	6
15	Rosetta elastica M8	14
16	Rondella	16
17	Vite M4	13
18	Rivestimento guida	1
19	Rivestimento sedile	1
20	Rosetta elastica M6	6
21	Rondella M6	6
22	Supporto sedile	1
23	Vite M8	4
24	Rotella	4
25	Rivestimento scatola parte centrale	1
26	Supporto per il braccio di trazione	1
27	Dado M8	6
28	Sedile	1
29	Cinghia di sicurezza per il pedale	2
30	Pedale destro	1
31	Dado M8	4
32	Bussola distanziale pedale	2
33	Rondella	2
35	Asse del pedale inferiore	1
36	Vite	1
37	Spina di protezione	1
38	Vite M6	2
39	Telaio principale	1
40	Rivestimento piede di appoggio	1
41	Pezzo di collegamento	1
42	Tappo terminale della guida	1
43	Piastra di collegamento	1
44	Rivestimento scatola destra	1
45	Fune di richiamo	1
46	Vite M10	3
47	Rondella	2
48	Vite M4	2
49	Tappo terminale del piede di appoggio anteriore (sinistro)	1
50	Piede di appoggio anteriore	1
51	Spina di protezione	2
52	Pedana poggiapiedi anteriore	2
53	Rivestimento scatola inferiore	1
54	Dado	1
55	Rivestimento dado	1
56	Tappo terminale del piede di appoggio anteriore (destro)	1
57	Pedale sinistro	1
58	Asse del pedale superiore	1
59	Vite M10	2
60	Rotella	2
61	Vite M3	6
62	Dado M10	4
63	Molla	1
64	Sistema magnetico	1
65	Vite M8	2
66	Computer	1
67	Supporto computer	1
68	Rivestimento scatola davanti	1
69	Rivestimento scatola a sinistra	1
70	Supporto per guida fune	1
71	Cuscinetto a sfere 6001	2
72	Anello di sicurezza	1
73	Asse del volano a disco	1
74	Cuscinetto a sfere 6904	1
75	Ruota libera HF2016	1
76	Volano a disco	1
77	Guida fune	1
78	Bussola di guida	4
79	Fune traente	1
80	Bussola di guida	2
81	Rivestimento per il braccio di trazione	1
82	Tappo terminale del braccio di trazione	2
83	Braccio di trazione	1
84	Supporto sensore	1
85	Supporto magnete	1
86	Molla	1
87	Vite di sicurezza M12	1
88	Rondella	1
89	Dispositivo di regolazione della resistenza	1
90	Vite M5	1
91	Dado M5	2
92	Vite M10	1
93	Vite M10	1
94	Rondella	1
95	Supporto fune di richiamo	1
96	Rivestimento per il pezzo n. 95	1
97	Gancio per il pezzo n. 95	1
98	Rondella	4
99	Vite M10	1
100	Vite M5	1
101	Rondella	1
102	Vite M5	1
103	Vite M4	1

Service + hotline

Se desiderate rivolgerci ulteriori domande o per qualunque difficoltà in fase di montaggio, potete contattarci al numero di telefono riportato in basso. Saremo certamente in grado di aiutarvi. Nell'eventualità che l'apparecchio presenti qualche anomalia e debba quindi venire riparato, contattare prima il nostro servizio assistenza che sarà lieto di fornire il proprio supporto per risolvere il vostro problema.
Vi forniremo volentieri la nostra consulenza.
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline:

Service Hofer	Service Suisse
Tel : 0800/80 80 15 (chiamata gratuita)	Tel : 0800/ 11 6688 (chiamata gratuita)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de	E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

In caso di restituzione dell'apparecchio, allegare gli accessori completi, le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento, il tagliando di garanzia e l'imballo originale.

Varnostni Napotki/Embalaža/Odstranjevanje





Ta vadbena naprava je namenjena za domačo uporabo. Naprava ustreza zahtevam standarda DIN EN 957-1/7, razred HC in je atestirana pri nemški organizaciji TÜV-GS. Naprava v skladu s tem ni primerna za terapevtske namene.

Naprava je v skladu z omenjenim standardom atestirana za telesno težo 120 kg ob trajni obremenitvi. Pri nepravilni uporabi naprave (npr. prekomerna vadba, sunkovito gibanje brez predhodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) ni mogoče izključiti negativnih posledic za zdravje!

Pred začetkom vadbe pri svojem zdravniku preverite, kakšno je vaše splošno kondicijsko stanje in se po potrebi posvetujte glede težav s srcem, krvnim obtokom ali glede ortopedskih težav.

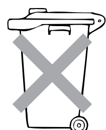
Embalaža

Okolju prijazni materiali, ki jih je mogoče ponovno uporabiti:

- ➞ *Zunanja embalaža iz kartona*
- ➞ *Oblikovni deli iz penastega polistirena (PS) brez vsebnosti CFC*
- ➞ *Folije in vrečke iz polietilena (PE)*
- ➞ *Vezni trakovi iz polipropilena (PP)*

Odstranjevanje

Prosimo, da upoštevate okolju neškodljivo odstranjevanje!





Varnostni napotki

Da bi se izognili nesrečam in poškodbam naprave, strogo upoštevajte naslednje napotke:

- ➞ *Maks. dovoljena teža uporabe znaša 120 kg.*
- ➞ *Ta vadbena naprava ni primerna za osebe s srčnim spodbujevalnikom ali drugimi medicinskimi vsadki.*
- ➞ *Pred prvo uporabo naprave skrbno preberite navodila za uporabo.*
- ➞ *Napravo postavite na trdno in ravno podlago in poskrbite, da bo v vseh smereh zadosti prostora (najmanj 1 m). Zagotoviti morate trdno in varno postavitev naprave.*
- ➞ *Ne stopajte na sedež ali druge dele naprave.*
- ➞ *Napačna in prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju.*
- ➞ *Ročice in druge nastavitvene mehanizme naprave med vadbo ne smejo ovirati območja gibanja.*
- ➞ *Redno pregledovanje naprave z namenom odkrivanja poškodb in obrabe ohranja ustrezno raven varnosti naprave. Okvarjene dele, npr. vezne dele, je potrebno nemudoma zamenjati. Napravo do končnega popravila ne uporabljajte več.*
- ➞ *Vijake in matice redno preverjajte.*
- ➞ *Izogibajte se visokim temperaturam, vlagi in škropljenju z vodo.*
- ➞ *Vse točke, opisane v poglavju Nega in vzdrževanje, je potrebno strogo upoštevati.*
- ➞ *Vaš računalnik se avtomatično ustavi, če prenehate z veslanjem.*
- ➞ *Otroci smejo napravo uporabljati le, če so duševno in telesno zadosti razviti in če ste jih poučili o pravilni uporabi naprave.*
- ➞ *Vadbene naprave v nobenem primeru niso primerne za igro.*
- ➞ *Navodila za montažo, uporabo in vadbo potrebujete za naročanje rezervnih delov.*
- ➞ *Če napravo prodate naprej, ji obvezno priložite navodila za uporabo.*
- ➞ *Lastnik naprave je odgovoren za to, da vse ostale osebe, ki napravo uporabljajo, v zadostni meri poući o morebitnih nevarnostih.*
- ➞ *Naprava je namenjena izključno za domačo uporabo in jo je dovoljeno uporabljati samo v zaprtih prostorih (ne na prostem).*
- ➞ *Da bi se izognili poškodovanju tal, uporabite podložno blazino, na katero napravo postavite.*
- ➞ *Naprave nikoli ne transportirajte sami.*
- ➞ *Če želite napravo demontirati, postopajte v obratnem vrstnem redu, kot je opisan v navodilih za sestavo naprave. Če imate kakršna koli vprašanja ali v primeru nejasnosti stopite v stik z našo servisno ekipo.*
- ➞ *Napravo je dovoljeno uporabljati le na način, kot je opisan v navodilih.*
- ➞ *Med uporabo naprave v nobenem primeru ne zapirajte oči.*
- ➞ *Naprave ne postavljajte na lahko vnetljive materiale ali v njihovo bližino.*
- ➞ *Napačna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju.*




Pomembno!

Pred prvim zagonom svoje naprave pazljivo preberite navodila za montažo, uporabo in vadbo – predvsem varnostne napotke. Vse funkcije je na ta način mogoče uporabljati varno in zanesljivo. V primeru, če boste napravo prodali naprej, vas prosimo, da ji priložite navodila za montažo, uporabo in vadbo. Za tehnične nasvete v povezavi s to napravo se lahko obrnete na našo telefonsko servisno službo ali nam pošljete elektronsko pošto.

Informacije

Servis Avstrija:
Za tehnične informacije in svetovanje glede te naprave vam je na voljo naša informacijska servisna služba na naslednjih številkah.
Prosimo upoštevajte: na teh informacijah ne nudimo svetovanja glede programske opreme za načrtovanje in analizo vadbe.

Servis Slovenija: Tel.: 040 433 533 (brezplačna številka)

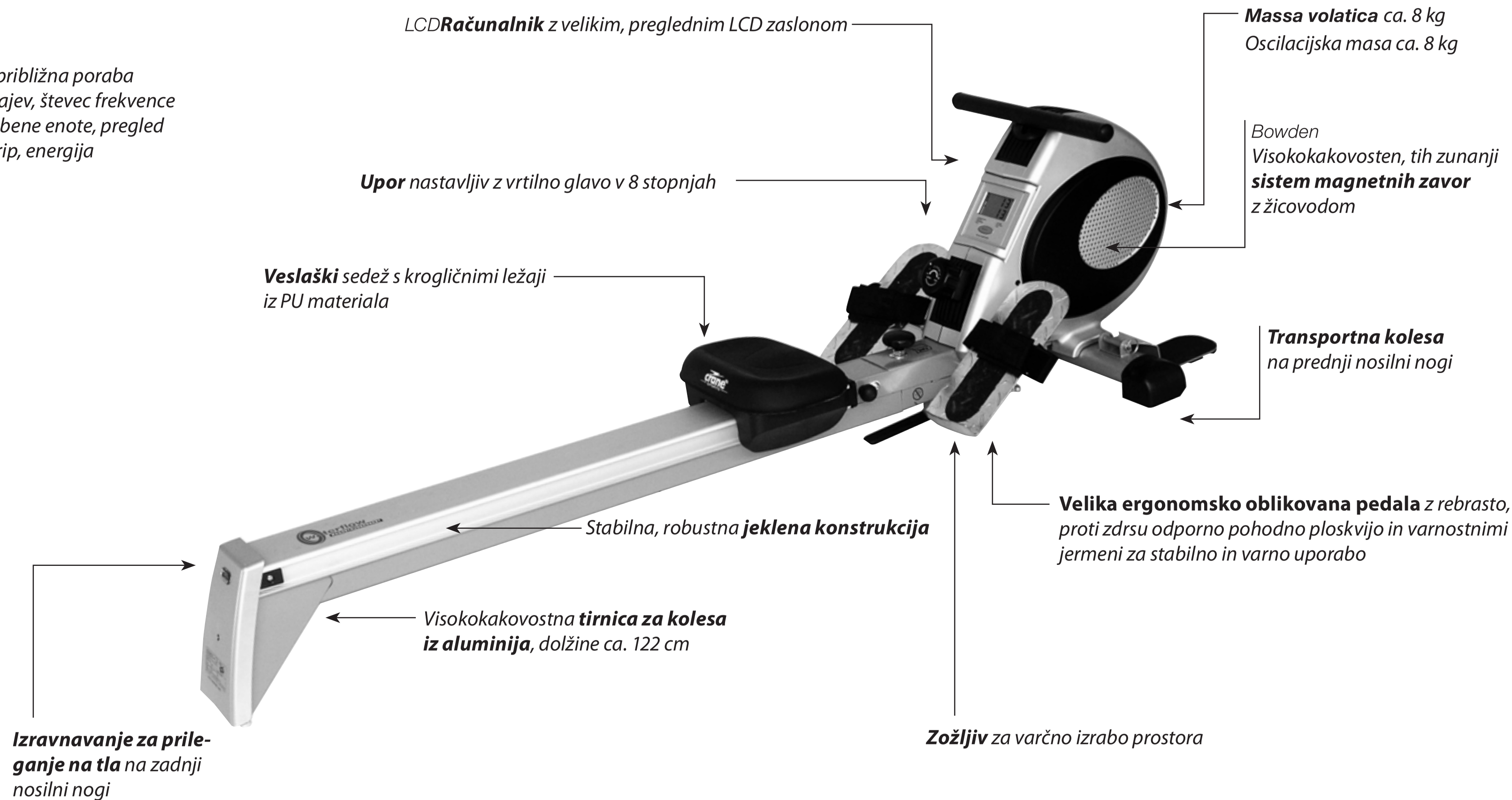
→ E-pošta: servis.hofer@siol.net

Naročilo nadomestnih delov: Obvezno navedite natančen opis naprave in številko naročila!

Opis naprave:	magnetna naprava za veslanje Waterflow
Št. art.:	33301

Lastnosti opreme magnetne naprave za veslanje Waterflow

- → ***Računalniške funkcije:***
  Skupni prikaz zavesljajev, približna poraba energije, frekvenca zavesljajev, števec frekvence zavesljajev iz trenutne vadbene enote, pregled funkcij (scan), čas, stop, utrip, energija
- → *vključuje 2 bateriji*
- → ***Dimenzije postavitve:***
  Dolžina: ca. 191 cm
  Širina: ca. 59 cm
  Višina: ca. 50 cm
- → ***Teža:*** *ca. 32 kg*






Drobni deli/ Podložni karton

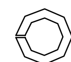
Na tej strani so prikazani vsi drobni deli (vijaki, podložke, matice in orodja), ki so potrebni za montažo naprave. Vsi ti deli so privarjeni na podložni karton in priloženi v kartonsko embalažo.

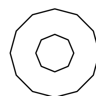
Obseg dobavljenega kompleta

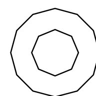
- → *Posamezni deli v skladu s seznamom delov*
- → *Orodje za montažo*
- → *Navodila za montažo, uporabo in vadbo*

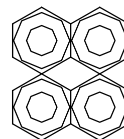


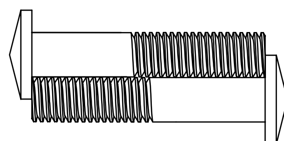
Vogatore magnetico
Magnetna naprava za veslanje

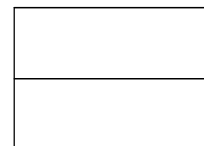

(15) *Vzmetni obroček M8 4 kom.*

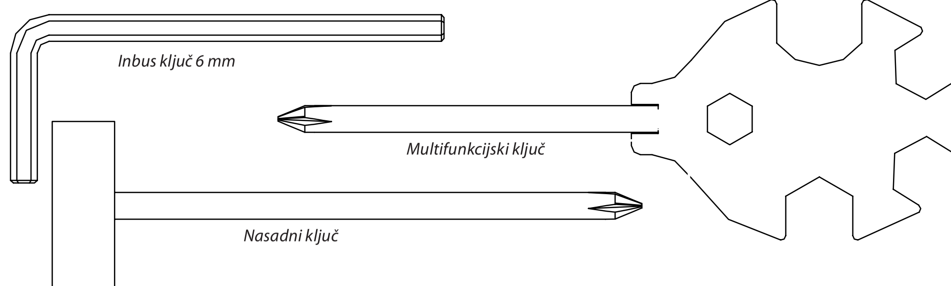

(16) *Podložka 4 kom.*


(47) *Podložka 2 kom.*


(31) Matica M8 4 kom.


(46) Vite M10, 2 pz.
(46) Vijak M10 2 kom.


(32) Distančna cevka pedala 2 kom.


Inbus ključ 6 mm
Multifunkcijski ključ
Nasadni ključ

Montaža

1. Preverite celovitost dobavljenega kompleta (cf. S. 29)

Za čim enostavnejšo sestavo tekalnega traku smo najpomembnejše dele montirali že v naprej. Preden začnete napravo sestavljati, najprej skrbno preberite navodila za montažo in nato korak za korakom sledite opisanemu postopku.

Montažo naj izvajata 2 osebi.

2. Montaža prednje nosilne noge (cf. S. 9)

V roke vzemite prednjo nosilno nogo (50) z vgrajenimi transportnimi kolesi. Z dvema vijakoma (46) in dvema podložkama (47) jo fiksirajte na glavni okvir (39).

- → *Posamezne dele vzemite iz embalaže in jih enega poleg drugega položite na tla.*
- → *Osnovno ogrodje položite na ravno podlago in pazite, da bo imel stabilno lego. Za zaščito tal pod napravo položite blazino.*
- → *Pazite, da boste imeli pri sestavljanju v vseh smereh dovolj prostora za premikanje (najmanj 1,5 m).*

3. Montaža pedala (cf. S. 9)

Daljšo zgornjo os pedala (35) in krajšo spodnjo os pedala (58) potisnite v ustrezne odprtine na glavnem okviru (39). Na zgornjo pedalno os porinite krajši razdaljni tulec (32) in na spodnjo os pedala daljši razdaljni tulec do pokrova okvira. Desni pedal (30) potisnite na desni osi pedala (35+58). Enako postopajte tudi z levim pedalom (57). Pričvrstite obe pedali (30+57) z dvema podložkama (16), dvema vzmetnima podložkama (15) in dvema maticama (31) na zgornjo in spodnjo os pedala (35+58).

Varnostna jermena (29) vstavite skozi rinko na pedalu.

Varnostna jermena (29) vstavite tako, da le-ta pri veslanju ne tiščijo, vašim nogam pa kljub temu nudijo dobro oporo na pedalih (30+57).

4. Montaža pedalov (cf. S. 10)

Os pedala (58) vtaknite skozi ustrezne odprtine na glavnem okvirju (39). Zdaj z obeh strani potisnite distančno cev (32) do pokrova okvirja. Nato potisnite podložki (33) levo in desno na os pedala (58). Desni pedal (30) potisnite na desno stran osi pedala (58). Enako postopajte z levim pedalom (57). Zdaj obe pedali (30+57) fiksirajte s podložko (16), z vzmetnim obročkom (15) in matico (31).

Vstavite varnostna jermena (29) skozi ušesca na spodnjo stran pedalov in ju napeljite skozi nastavljiva ušesca.



Oba varnostna jermena (29) nastavite tako, da vas med veslanjem ne tiščita, vendar tako, da imajo noge med vadbo kljub temu na pedalih (30+57) dober oprijem.

5. Končna kontrola (cf. S. 11)

Ponovno preverite, če je sedež trdno fiksiran in če so vse povezave ustrezno izvedene. Da bi se izognili nadležnemu škripanju, je potrebno vse premične dele (npr. ležajno pušo) občasno podmazati s kapljico gostotekočega olja. Previdno pri dragocenih tleh – preprečite kapljanje olja na tla! Za zaščito tal pod napravo vedno podložite blazino ali staro preprogo.
Za transportiranje naprave uporabljajte vgrajena transportna kolesa na prednji nosilni nogi.

Zdaj je naprava sestavljena in pripravljena za uporabo.

Preden začnete z vadbo, preberite in upoštevajte varnostne napotke, opisane na strani 25, napotke za vadbo na straneh 39 ter pravilno tehniko veslanja na strani 40.



Upoštevajte in brezpogojno sledite vsem točkam, navedenim v poglavju Varnostna navodila.

Upor lahko regulirate v 8 stopnjah z ročno nastavljivim gumbom za upor (89).

Želimo vam valiko zabave in mnogo uspeha pri vadbi!




1. Vstavljanje baterij (cf. S. 12)

Slika A: Na spodnji strani računalnika rahlo pritisnite zaponko navzgor in snemite računalnik z držala.

Slika B: Na zadnji strani računalnika vstavite 2 kom AAA baterij 1,5 V.

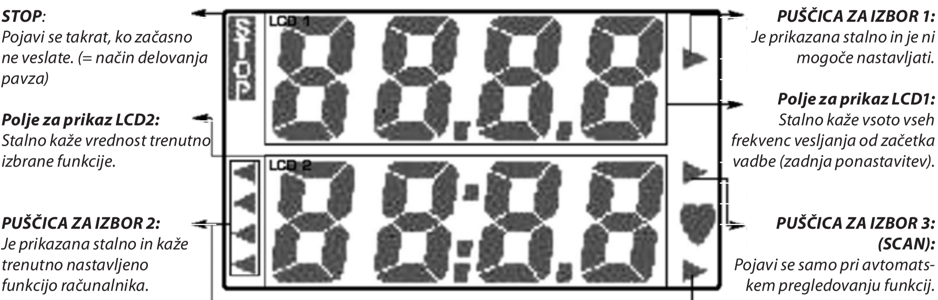
Računalnik ponovno fiksirajte tako, da najprej vstavite zgornji del v držalo, nato pa spodnji del računalnika vstavite in potisnete, dokler se ne zaskoči (Slika A).

Baterije spadajo med posebne odpadke in je z njimi potrebno ravnati na poseben način. V ta namen imajo trgovine, ki prodajajo baterije, ter javna zbirna mesta ustrezne zbiralnike za okolju prijazno odstranjevanje baterij. Če baterije pogoltnete, so lahko življenjsko nevarne. V teh primerih nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

2. Funkcije LCD zaslona

Pregled prikazov:

FUNKCIJA	min. und maks. prikazane vrednosti
ZAVESLJAJI/SKUPAJ	0~9999
KJOULI	0~9999
ZAVESLJAJI/MIN.	0~999
UTRIP	40~240
ZAVESLJAJI	0~9999
ČAS	00:00~99:59



STOP: Pojavi se takrat, ko začasno ne veslate. (= način delovanja pavza)

Polje za prikaz LCD2: Stalno kaže vrednost trenutno izbrane funkcije.

PUŠČICA ZA IZBOR 2: Je prikazana stalno in kaže trenutno nastavljeno funkcijo računalnika.

PUŠČICA ZA IZBOR 1: Je prikazana stalno in je ni mogoče nastavljati.

Polje za prikaz LCD1: Stalno kaže vsoto vseh frekvenc vesljanja od začetka vadbe (zadnja ponastavitev).

PUŠČICA ZA IZBOR 3: (SCAN): Pojavi se samo pri avtomatskem pregledovanju funkcij.

ZAVESLJAJI SKUPAJ:
S pritiskanjem na tipko s puščico za izbor 2 nastavite funkcijo ZAVESLJAJI SKUPAJ (SCHLÄGE GESAMT). Zdaj se na polju za prikaz LCD2 izpiše vsota vseh frekvenc vesljanja iz vseh vadbenih enot. Kakor hitro baterije zamenjate, se ta funkcija ponovno ponastavi na »0«.

KILOJOULi (KJOULi):
S pritiskanjem na tipko MODUS natavite puščico za izbor 2 na funkcijo KJOULI (KJOULE). Zdaj se v polju LCD2 prikaže vsota porabljene energije od začetka vadbe.
PROSIMO UPOŠTEVAJTE: Te vrednosti so zgolj okvirne in niso primerne za medicinske namene. 1 kilojoul označuje energijo, ki jo porabimo, da v 1 sekundi dvigneme breme 1 kg v višino 1 metra. Pri mnogih fitnes napravah se poraba energije meri v kalorijah. 1 kalorija označuje energijo, ki jo porabimo za to, da 1 liter vode ogrejemo za 1 °C. Preračun: 1 kilokalorija = 4,185 kilojoulov, 1 kilojoul = 0,239 kilokalorij.

ZAVESLJAJI/MIN:
S pritiskanjem na tipko s puščico za izbor 2 nastavite funkcijo ZAVESLJAJI/MIN (SCHLÄGE/MIN). Ta funkcija vam v polju LCD2 prikazuje aktualno frekvenco vesljanja (= zavesljaji/minuto).

AVTOMATSKI PREGLED (Scan):
S pritiskanjem na tipko s puščico za izbor 3 nastavite funkcijo AVTOMATSKI PREGLED (DURCHLAUF). Zdaj računalnik avtomatsko prikazuje vse funkcije. Vsaka funkcija se v polju LCD2 izpiše za približno 4 sekunde, nato pa se prklopi v naslednjo funkcijo. Puščica za izbor 2 vedno prikazuje trenutno funkcijo, ki je izpisana na zaslonu računalnika (ta puščica za izbor je prikazana samo pri funkciji AVTOMATSKI PREGLED).

UTRIP:
Merjenje utripa se izvaja izključno preko t.i. merilca srčnega utripa. S pritiskanjem na tipko s puščico za izbor 2 nastavite funkcijo UTRIP (PULS). Zdaj se v polju LCD2 izpiše vaša trenutna frekvenca srčnega utripa, v kolikor nosite tehnično uporaben prsni pas.
Merjenje srčnega utripa: v trgovinah so na voljo t.i. merilci srčnega utripa, ki so izdelani v obliki prsnega pasu ali ročne ure, med njimi npr. merilci srčnega utripa Crane Sport. Računalnik je opremljen s sprejemnikom (brez oddajnika) za vse običajne merilce srčnega utripa. Če imate tovrstno napravo, lahke impulze, ki jih pošilja vaš oddajnik (v prsnem pasu), odčitate na LCD zaslonu.

ČAS:
Prikazuje pretečeni čas od od začetka vadbe. Funkcije ČAS (ZEIT) v polju LCD2 ni mogoče prikazati samostojno, ampak vedno le v okviru funkcije AVTOMATSKI PREGLED.

ZAVESLJAJI:
Funkcija zavesljajev (frekvenca vesljanja) je stalno prikazana v polju LCD1. Zato tudi puščica za izbor 1 vedno prikazuje to funkcijo. Vse frekvence vesljanja se izpisujejo naraščajoče, dokler ne pritisnete tipke RESET (ponastavitev). Po ponastavitvi računalnik ponovno začne šteti frekvence vesljanja od 0.
TA FUNKCIJA JE EDINA, KI JE NA LCD ZASLONU PRIKAZANA NEPREKINJENO.




3. Pomembni napotki

1. Če želite vrednosti »ČAS«, »ZAVESLJAJI SKUPAJ« in/ali »KILOJOULi« ponastaviti na ničlo, pritiskajte tipko najmanj 5 sekund.
2. Funkcija »UTRIP« služi zgolj v informativne namene. Točnost ni ustrezna za medicinske namene.
3. Če računalnik ne prikazuje nobenih vrednosti ali jih prikazuje samo delno, zamenjajte baterije in počakajte 15 sekund, preden ga ponovno zaženete.
4. Računalnik se 2 minuti po tem, ko ne prejme nobenega signala, avtomatično izklјuči.
5. Računalnik se vklјuči avtomatično z začetkom vadbe ali s pritiskom na katero od tipk.
6. Računalnik deluje z dvema AA baterijama 1.5 V.
7. RESET (ponastavitev): Tipko računalnika pritisnite in jo držite najmanj 3 sekunde; nato se računalnik ponovno zažene. Vse vrednosti, vključno z ZAVESLJAJI SKUPAJ, se izbrišejo.



Napotki za vadbo

Splošno:
Načeloma lahko s fitnes vadbo prične vsak zdrav človek. Kljub temu vas opozarjamo, da daljšega obdobja brez vadbe ni mogoče nadomestiti v kratkem času. Telesno kondicijo, vzdržljivost in dobro počutje lahko enostavno dosežete z ustreznimi programom vadbe. Vaša kondicija se izboljša že po relativno kratki, redni vadbi, na ta način pa vzdržujete tudi dobro delovanje srca, krvnega obtoka in gibalnih organov. Izboljša se tudi sposobnost telesa pri izkoriščanju kisika. Med ostale pozitivne spremembe spada tudi izboljšana presnova. Pomembno je, da vadbo prilagodite svojemu telesu in da ne pretiravate. Naj vam bo šport v zabavo.



PRIPOROČAMO VAM, DA SE PRED ZAČETKOM VADBE OBVEZNO POSVETUJETE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

POMEMBNO!
- → Redna in dolgotrajna vadba.
- → Oblecite udobna in zračna oblačila (npr. trenirko).
- → Nosite čevlje z gumijastim podplatom, ki ne drsi. Nikoli ne vadite bosi (nevarnost poškodb)!
- → Eno uro pred vadbo in po njej ne jejte. Pijte dovolj tekočine!
- → V primeru utrujenosti ali izčrpanosti ne vadite.
- → Obremenjene mišične skupine: mečne mišice, stegenske mišice, zadnjične mišice, mišice na rokah, mišice zgornjega dela telesa (prsne in hrbtne mišice)

1. Načrt vadbe:
Bistvenega pomena je vaša trenutna telesna zmogljivost – predhodno se posvetujte s svojim zdravnikom. Načeloma je potrebno vadbo razdeliti v tri posamezne vadbene faze:

OGREVANJE – VADBA – SPROŠČANJE

2. Ogrevanje:
Pripravi mišice in telo na obremenitev. Na ta način zmanjšate možnost nastanka poškodb. V ta namen so primerne vaje, kot je aerobika, raztezanje in tek. Vadbo načeloma vedno začnite z ogrevanjem.

3. Vadba:
Upoštevajte priporočila, izdelana posebej za vašo vadbeno napravo. Intenzivnost obremenitve lahko preverjate s pomočjo frekvence srčnega utripa. Posvetujte se s svojim zdravnikom.

4. Sproščanje:
Organizem med vadbo in po njej potrebuje čas, da se spočije. Pri začetnikih naj bo ta čas sproščanja daljši kot pri izkušenih športnikih.

NAPAČNA ALI PREKOMERNA VADBA LAHKO ŠKODUJE VAŠEMU ZDRAVJU!!!

Eden od načinov za določitev intenzivnosti vadbe je merjenje maksimalne frekvence srčnega utripa MHF (merjenje utripa). To MHF lahko s pomočjo matematične formule izračunate sami. Formula je odvisna od starosti in se glasi takole:

MHF = 220 – starost

Obstajajo območja vadbe, ki imajo vsako posamezno ali vsa skupaj vpliv na vašo vadbo – odvisno od vašega osebnega cilja. Posamezne vrednosti so:

območje vzdrževanja zdravja	50 – 60 %	MHF
izgorevanje maščob	60 – 70 %	MHF
aerobno območje	70 – 80 %	MHF
anaerobno območje	80 – 90 %	MHF
varnostno območje	90 – 100 %	MHF

4.1. Območje vzdrževanja zdravja:
Območje vzdrževanja zdravja pomeni počasno, dolgotrajno vzdržljivostno obremenitev. Obremenitev naj bo lahka in sproščena. To območje predstavlja osnovo za stopnjevanje zmogljivosti in je primerno za začetnike ali kondicijsko šibkejše osebe.

4.2. Izgorevanje maščob :
V tem območju krepite tudi srce ter hkrati poskrbite za optimalno izgorevanje maščob, saj s porabljenimi kolojouli v tem območju prvenstveno izgorevate telesne maščobe in manj iz ogljikove hidrate. Najprej se mora telo navaditi na vadbo – vzemite si dovolj časa. Nato velja: Čim dlje traja vadba, tem učinkovitejša je.

4.3. Aerobno območje:
Z vadbo v aerobnem območju poskrbite za izgorevanje več ogljikovih hidratov in manj maščob. Z višjo obremenitvijo okrepite srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in vzdržljivejši, morate vaditi tudi v aerobnem območju. Koristi te vrste vadbe so v veliki meri opazne tudi na srcu in dihalnih organih.

4.4. Anaerobno območje:
Z vadbo v tem območju stopnjujete sposobnost presnavljanja mlečnih kislin. S tem lahko vadite močneje, ne da bi prekomerno izgrajevali laktat. Gre za težko vadbo, pri kateri lahko občutite tipične težave po težki vadbi, npr. izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Koristi te vrste vadbe občutijo predvsem tiste osebe, ki jih zanima vadba za visoko zmogljivost. Če želite zgolj ostati v dobri kondiciji, vam v tem območju nikoli ni potrebno vaditi.

4.5. Varnostno območje:
To je območje najvišje intenzivnosti, zato je pri tej vadbi potrebna velika mera previdnosti. V tem območju vadite le, če ste telesno izredno dobro pripravljeni, imate izkušnje in praktično znanje o ekstenzivni visokozmogljivi vadbi. To območje hitro lahko vodi do poškodb in preobremenitve. Gre za ekstremno težko vadbo, ki naj bi bila rezervirana za vrhunske športnike.

Medicina športa priporoča naslednje obsege obremenitev:

POGOSTNOST/TRAJANJE:	
dnevno	10 minut
2–3 x tedensko	20–30 minut
1–2 x tedensko	30–60 minut

SLO

Napotki za vadbo

Prednosti vadbe z veslanjem/ obremenjene mišične skupine

- → *Izboljšanje delovanja srca/krvnega obtoka.*
- → *Izboljšanje sposobnosti telesa pri izkoriščanju kisika.*
- → *Vse pomembne mišične skupine telesa se okrepijo. Mišice hrbta in ramen (široke hrbtne mišice in hrbtne mišice iztegovalke); mišice rok (kapucaste mišice, trikotne mišice, komolčni zgib); mišice nog (nožne mišice iztegovalke, nožne mišice upogibalke, mišice golena in meč); zadnjične mišice, bicepsi.*

Pravilna tehnika veslanja

1. korak:
- → *Sedež premaknite v prednji položaj. V ta namen upognite kolčne in kolenske sklepe.*
- → *Od zgoraj z obema rokama primite potezno ročico.*
- → *Pazite, da boste sedeli pokončno/naravnost.*
- → *Osebe s poškodbami kolen naj kolen nikoli ne skrčijo več kot do kota 90°.*

2. korak:
- → *Počasi začnite iztegovati noge.*
- → *Potezno ročico pritegnite k sebi. Pazite, da ohranite pokončno/ ravno pozicijo sedenja.*

3. korak:
- → *Noge ponovno pritegnite in se s sedežem premaknite nazaj v izhodiščno pozicijo.*







Dodatne možnosti vadbe

S potezno ročico lahko izvajate še druge vaje za krepitev bicepsev (2. vaja) ali za krepitev ramenskih in hrbtnih mišic (1. vaja):

1. VAJA:

1. korak:
- → *Z obema nogama se postavite na pohodni ploskvi, ki sta pritrjeni na prednjo nosilno nogo.*
- → *Od zgoraj z obema rokama primite potezno ročico.*

2. korak:
- → *Rahlo sklonjeni potegnite potezno ročico tako, da roke pokrčite proti sebi.*
- → *Pazite, da bodo noge ostale rahlo pokrčene.*





2. VAJA:

1. korak:
- → *Z obema nogama se postavite na pohodni ploskvi, ki sta pritrjeni na prednjo nosilno nogo.*
- → *Z obema rokama primite potezno ročico od spodaj in jo pritegnite k sebi, dokler ne stojite pokonci in sta roki upognjeni pod pravim kotom.*

2. korak:
- → *Zdaj upognite roki, tako da ročico potegnete navzgor.*
- → *Pazite, da boste imeli hrbet ves čas raven in pokončen.*







Premikanje/zlaganje naprave za veslanje/Vzdrževanje/ Nega/Odkrivanje napak

Premikanje naprave za veslanje

Pridržite napravo za veslanje za zadnjo nosilno nogo in jo dvignite toliko naprej, da jo boste lahko enostavno potiskali.



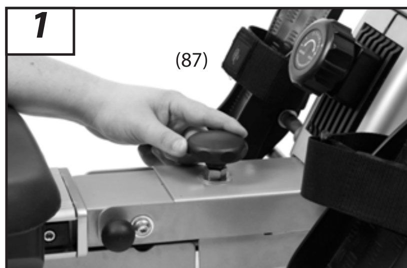
Zlaganje naprave za veslanje

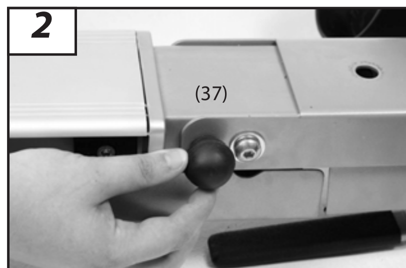
1. Najprej odvijte varovalni gumb (19).

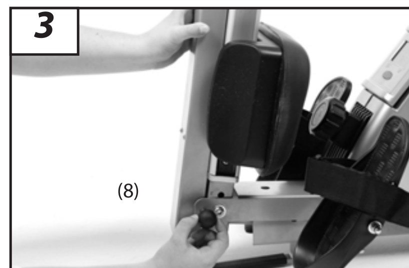
2. Odstranite varovalni zatič (55).

3. Zložite tirnice (1) navzgor in pritrdite varovalni zatič (55).

Pri razstavljanju postopajte v obratnem vrstnem redu in pri tem vedno pazite, da bo vaša naprava za veslanje postavljena na varno podlago.







Vzdrževanje/Nega

Vzdrževanje:

- → *Redno preverjajte vse dele naprave, trdno prileganje vseh vijakov in povezav.*
- → *Da bi se izognili nadležnemu škripanju, je potrebno vse premične dele (npr. ležajno pušo) občasno podmazati s kapljico gostotekočega olja. Previdno pri dragocenih tleh – preprečite kapljanje olja na tla!*
- → *Vse okvarjene dele takoj zamenjajte pri naši servisni službi – naprave do dokončnega popravila ni dovoljeno uporabljati.*

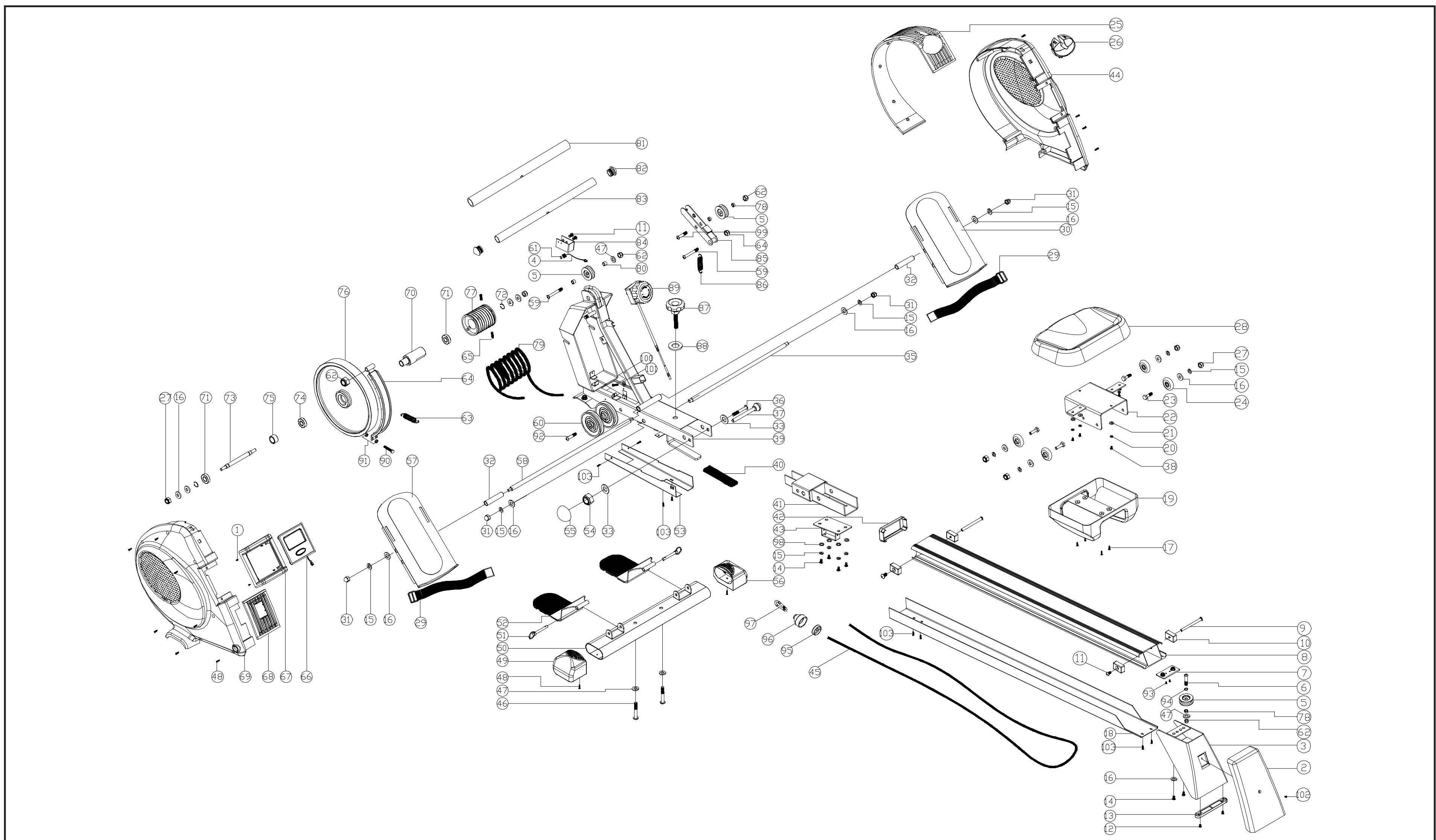
Nega:

- → *Za čiščenje uporabljajte izključno vlažno krpo brez grobih čistilnih sredstev. Pazite, da v računalnik ne prodre nobena tekočina (npr. sok ali znoj).*

Odkrivanje napak

NAPAKA	VZROK	KAJ NAREDITI?
RAČUNALNIK		
Ni prikaza ali ni nobenih funkcij	ni električnega napajanja	manjkajo baterije – vstavite baterije
		baterije prazne – vstavite nove baterije
		baterije vložene napačno – vstavite baterije pravilno
	ni povezave kablov	preverite povezave kablov Če nič ne pomaga, pokličite servisno službo.
MEHANIKA		
Manjkajo deli		preverite embalažo
		pokličite servisno službo
naprava za veslanje škripa	trenju izpostavljeni deli niso v zadostni meri naoljeni	škripajoči del podmažite z gostotekočim OLJEM

Prikaz razstavljene naprave







SLO

Seznam delov / servis + informacije

Št	Oznaka	število
1	Vijak M2	4
2	Obloga zadnjega podstavka	1
3	Zadnji podstavek	1
4	Senzor	1
5	Kolesce 45 mm	3
6	Vijak M10	1
7	Fiksirna plošča zadnjega podstavka	1
8	Aluminijasta kotalna tračnica	1
9	Os omejevalnika	2
10	Omejevalnik	4
11	Vijak M6	4
12	Vijak M5	2
13	Talna plošča zadnjega podstavka	1
14	Vijak M8	6
15	Vzmetna podložka M8	12
16	Podložka	14
17	Vijak M4	4
18	Obloga kotalne tračnice	1
19	Obloga za sedež	1
20	Vzmetna podložka M6	6
21	Podložka M6	6
22	Držalo sedeža	1
23	Vijak M8	4
24	Valj	4
25	Ohišje srednjega dela	1
26	Držalo vlečne roke	1
27	Matica M8	8
28	Sedež	1
29	Varnostni jermen za padal	2
30	Desni pedal	1
31	Matica M8	4
32	Razdaljni tulec pedala	2
33	Podložka	2
35	Spodnja os pedala	1
36	Vijak	1
37	Varnostni zatič	1
38	Vijak M6	6
39	Glavni okvir	1
40	Obloga podstavka	1
41	Spojnica	1

Št	Oznaka	število
42	Končna kapa kotalne tračnice	1
43	Vezna plošča	1
44	Desno ohišje	1
45	Povratna žica	1
46	Vijak M10	2
47	Podložka	4
48	Vijak M4	13
49	Končnakapa sprednjega podstavka (levo)	1
50	Sprednji podstavek	1
51	Varnostni zatič	2
52	Prednje pohodne ploskve	2
53	Pokrov ohišja spodaj	1
54	Matica	1
55	Pokrov matice	1
56	Končni čep sprednje nosilne noge (desno)	1
57	Levi pedal	1
58	Os pedala zgoraj	1
59	Vijak M10	2
60	Valj	2
61	Vijak M3	2
62	Matica M10	5
63	Vzmet	1
64	Magnetni sistem	1
65	Vijak M8	2
66	Računalnik	1
67	Držalo računalnika	1
68	Obloga ohišja spredaj	1
69	Leva obloga ohišja	1
70	Držalo za vodilo žice	1
71	6001 kroglični ležaj	2
72	Varnostna podložka	1
73	Os vztrajnika	1
74	6904 kroglični ležaj	1
75	HF2016 ležaj	1
76	Vztrajnik	1
77	Vodilo žice	1
78	Puša vodila	3
79	Vlečna žica	1

Št	Oznaka	število
80	Puša vodila	2
81	Obloga za vlečno roko	1
82	Končna kapa za vlečno roko	2
83	Vlečna roka	1
84	Držalo senzorja	1
85	Držalo magneta	1
86	Vzmet	1
87	Varnostni vijak M12	1
88	Podložka	1
89	Regulator upora	1
90	Vijak M5	1
91	Matica M5	2
92	Vijak M10	1
93	Vijak M10	2
94	Podložka	1
95	Držalo za povratno vrv	1
96	Obloga za del št. 95	1
97	Zatič za del št. 95	1
98	Podložka	4
99	Vijak M10	1
100	Vijak M5	1
101	Podložka	1
102	Vijak M5	1
103	Vijak M5	8

Servis + informacije

V kolikor imate dodatna vprašanja ali kakršne koli težave pri sestavljanju naprave, nas pokličite na spodnje klicne številke. Brez dvoma vam bomo lahko pomagali. Če z vašo napravo ni vse v redu
in če jo morate popraviti, najprej stopite v stik z našo servisno ekipo, ki vam bo pri odpravljanju težav z veseljem v pomoč. Z veseljem vam bomo svetovali. Za tehnične informacije in svetovanje vam je na voljo naša servisna služba:

Servis Hofer	Servis Slovenija
Tel : 0800/80 80 15	Tel : 040 433 533 (brezplačna številka)
E-pošta: office@rc-sportgeraete.de	E-pošta: servis.hofer@siol.net

Če boste napravo morda vrnili, ne pozabite na celotno opremo, navodila za montažo, uporabo in vadbo, garancijski list in originalno embalažo.